

## CAMBIANDO LA MIRADA DESDE LO MÁS PEQUEÑO: MI EXPERIENCIA EN EL 3ER SUMMIT DE MICROBIOTA

**AUTOR:** SARA DENISSE GARCÍA TORRES

### TESTIMONIO

Mi nombre es Sara Denisse García Torres, soy estudiante de la Licenciatura en Nutrición en la Universidad Anáhuac Querétaro, y recientemente finalicé mi sexto semestre. Este verano tomé la decisión de inscribirme a cursos intersemestrales, no solo para continuar formándome, sino porque tenía una visión clara: aprovechar aquellas oportunidades de aprendizaje que durante el semestre suelen pasar desapercibidas por falta de tiempo. Una de esas oportunidades fue participar en el 3er Summit de Microbiota, los días 27 y 28 de junio de 2025 en la Unidad de Congresos del Centro Médico Nacional Siglo XXI, en la Ciudad de México.

Desde que me enteré que mi escuela, la Escuela de Nutrición de la Anáhuac Querétaro, estaba promoviendo la asistencia a este congreso, me sentí emocionada. No solo por el tema, que me parece fascinante, sino también por la posibilidad de vivir una experiencia fuera del salón, con expertos de distintas disciplinas, todos reunidos por un mismo propósito: comprender y profundizar en el papel que juega la microbiota en la salud humana.

Me aventuré, hice maletas y me fui a la Ciudad de México con toda la ilusión de vivir algo distinto. Desde el primer momento, la organización del congreso me sorprendió. La

calidad de los ponentes, el contenido actualizado, el ambiente académico y profesional, y sobre todo, la apertura a estudiantes, me hicieron sentir que realmente estaba en el lugar correcto, en el momento justo.

A lo largo de los dos días del Summit, asistí a conferencias impartidas por doctores, investigadores, nutriólogos, farmacobiólogos mexicanos e incluso, y en su mayoría extranjeros, quienes abordaron el estudio de la microbiota desde múltiples perspectivas. Lo que más me impactó fue ver cómo todos coincidían en lo mismo: la microbiota no es un tema más, es un eje fundamental en la salud integral del paciente.



calidad de los ponentes, el contenido actualizado, el ambiente académico y profesional, y sobre todo, la apertura a estudiantes, me hicieron sentir que realmente estaba en el lugar correcto, en el momento justo.

A lo largo de los dos días del Summit, asistí a conferencias impartidas por doctores, investigadores, nutriólogos, farmacobiólogos mexicanos e incluso, y en su mayoría extranjeros, quienes abordaron el estudio de la microbiota desde múltiples perspectivas. Lo que más me impactó fue ver cómo todos coincidían en lo mismo: la microbiota no es un tema más, es un eje fundamental en la salud integral del paciente.

Durante la carrera, hasta ahora, hemos visto de forma muy general algunos temas relacionados con la microbiota, los probióticos y el eje intestino-cerebro. Pero estar en el Summit me ayudó a entender de una forma mucho más clara lo importante, compleja y sorprendente que es la microbiota, y cómo influye en muchísimos aspectos de nuestra salud. Descubrí cosas que en clases apenas hemos tocado, y que sin duda merecen más atención.

Aprendí sobre la relación entre la disbiosis y diversas enfermedades crónicas, inflamatorias, autoinmunes y metabólicas; sobre cómo ciertos patrones de alimentación impactan directamente en la composición del microbioma, y sobre cómo nuevas tecnologías están permitiendo investigaciones más precisas que antes ni siquiera imaginábamos.

Uno de los aspectos más enriquecedores fue escuchar distintas posturas profesionales respecto al manejo clínico de alteraciones

relacionadas con la microbiota. Me llamó mucho la atención cómo cada especialista aportaba desde su campo: algunos desde la medicina, otros desde la nutrición clínica, la biotecnología o la farmacología, y aun así había un enfoque común: la importancia de mantener el equilibrio del ecosistema microbiano humano para preservar la salud.

Hubo una frase que se me quedó grabada y que sigo pensando hasta hoy:

"Hay que volvernos uno mismo con la microbiota."

La dijo la fundadora del Summit, y fue de esas frases que no solo se escuchan, sino que te quedan dando vueltas por dentro.

Me hizo pensar mucho en cómo solemos imaginar al cuerpo humano: como algo separado, casi como una máquina que funciona sola. Pero en realidad, somos parte de un ecosistema inmenso y microscópico, lleno de vida, y ese equilibrio que tenemos con los microorganismos que habitan en nosotros es esencial para nuestra salud. O tal vez, ¿nosotros somos quienes vivimos en ellos?

Como estudiante de nutrición, esta experiencia me ayudó a entender que nuestro trabajo no puede quedarse solo en la elección de alimentos o planes de dieta, sino que tenemos la responsabilidad de mirar más allá. Es decir, ver al paciente desde una visión integradora, considerando todos los factores que influyen en su salud, incluido ese "universo invisible" que conforma su microbiota.

También entendí que la nutrición es una

herramienta poderosa para modular la microbiota, pero que para aplicarla correctamente, necesitamos conocimiento, actualización constante y una mente abierta a los avances científicos. Por eso, valoro tanto haber asistido al Summit: me abrió los ojos y encendió aún más mi vocación.

Esta experiencia fue, sin duda, una de las más significativas de mi formación hasta ahora. Me sentí parte de una comunidad académica interesada en transformar la salud desde la raíz, con argumentos científicos sólidos y pasión por el bienestar humano. Además, me permitió conectar con estudiantes de otras universidades, intercambiar ideas y visualizar nuevas rutas profesionales a futuro, como la investigación en microbiota, la nutrición personalizada o la creación de productos funcionales.

Por eso, quiero extender una invitación sincera a todos mis compañeros de Nutrición y, en general, a todos los estudiantes de Ciencias de la Salud: aprovechemos las oportunidades que la universidad nos ofrece. Muchas veces, por carga académica o falta de tiempo, dejamos pasar experiencias que pueden marcar nuestra formación y nuestro futuro

profesional. Sin embargo, este tipo de congresos no solo amplían nuestros conocimientos, sino que también nos inspiran y nos conectan con la realidad de nuestro campo.

Gracias a la Escuela de Nutrición de la Anáhuac Querétaro por promover este tipo de iniciativas. Estoy convencida de que lo

aprendido en el 3er Summit de Microbiota será una base que me acompañará durante toda mi carrera, y que me motivará a seguir explorando áreas nuevas, con la mente y el corazón abiertos a aprender más.

