ALIMENTACION SALUDABLE

La alimentación está influenciada por diversos factores culturales y económicos tanto individuales como de la sociedad en general. La disponibilidad, variedad, costo, creencias, etc. de alimentos influyen notablemente sobre los hábitos dietéticos de una población.

Estos factores no siempre contribuyen a una "buena alimentación". La falta de información, la información errónea o confusa, suposiciones, costumbres, escasez de recursos, falta de tiempo, etc. hace muchas veces que nuestra alimentación no sea la adecuada.

La publicidad y los medios de comunicación también tienen una alta influencia sobre los hábitos de alimentación de la población y no siempre orientan hacia un consumo racional.

En Argentina hay abundancia de alimentos, sin embargo, muchas personas no tienen acceso a cantidades suficientes y variadas de alimentos sanos. Otros pueden tener acceso a suficientes alimentos y sin embargo carecer de los conocimientos necesarios para confeccionar una dieta que contribuya al cuidado de su salud y por lo tanto a mejorar la calidad de vida. En ambos casos, una dieta inadecuada puede conducir a enfermedades.

En abril de 2003 la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), presentaron un informe, elaborado por expertos, sobre alimentación, titulado "Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas". El documento contiene la información científica más reciente sobre la relación de la alimentación, la nutrición y la actividad física con patologías cardiovasculares, diversos tipos de cáncer, la diabetes, la obesidad, la osteoporosis y las enfermedades dentales.

Lo anteriormente mencionado tiene especial importancia en la Argentina pues en nuestro país conviven dos tipos de problemas nutricionales:

En el primer caso se encuentran las *enfermedades crónicas* (obesidad, diabetes, hipertensión, problemas cardiovasculares etc.), estrechamente relacionados con los estilos de vida y la alimentación. En la actualidad el perfil de mortalidad en la Argentina se caracteriza por la alta prevalencia de enfermedades crónicas no trasmisibles, siendo las vinculadas al sistema circulatorio la primera causa de muerte (34%) (3).

En el segundo caso, se incluyen enfermedades por déficit, como la desnutrición crónica y las carencias de nutrientes específicos.

Regímenes alimentarios sanos y una actividad física adecuada, junto con el control del tabaco, constituyen una herramienta eficaz para contener la creciente amenaza de las enfermedades no trasmisibles y disfrutar así de una mejor calidad de vida.

Conozcamos algo sobre la alimentación saludable...

¿Qué significa una alimentación saludable?

Es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

Importante:

Adquirir hábitos alimentarios saludables desde edades tempranas contribuye a prevenir ciertas enfermedades.

¿Qué son los nutrientes?

Los ***nutrientes*** son sustancias químicas consumidas normalmente como componentes de los alimentos que sirven como fuente de energía y son necesarios para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la vida. Son nutrientes los hidratos de carbono, las proteínas, las grasas, las vitaminas, los minerales, la fibra alimentaria (hidrato de carbono complejo) y el agua.

¿Qué son los nutrientes esenciales?

Son sustancias que nuestro organismo es incapaz de producirlas por lo que deben ser incorporadas con la dieta. Son nutrientes esenciales algunos aminoácidos (componentes de las proteínas); algunos ácidos grasos; las vitaminas, los minerales y el agua.

¿Cómo hacemos para "comer bien"?

Para promocionar una alimentación saludable y prevenir enfermedades relacionadas con la dieta, la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas publicó en el año 2000 las **Guías Alimentarias para la Población Argentina** que proporciona los siguientes mensajes como orientación a la población:

Para vivir con salud
es bueno...

1. Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.
2. Consumir todos los días leche, yogures o quesos. Es necesario en todas las edades.
3. Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.
4. Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas retirando la grasa visible.
5. Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.
6. Disminuir el consumo de azúcar y sal.
7. Consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.
8. Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitarlo en niños, adolescentes, embarazadas y madres lactantes.
9. Tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día.
10. Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y diálogo con otros.

Estas Guías se acompañan de una **"Gráfica de Alimentación Saludable".**

La Gráfica ayuda a elegir y a combinar los alimentos y ha sido diseñada para reflejar cuatro aspectos fundamentales a tener en cuenta en la alimentación cotidiana:

1. Consumir una amplia variedad de alimentos
2. Incluir alimentos de todos los grupos a lo largo del día
3. Consumir una proporción adecuada de cada grupo
4. Elegir agua potable para beber y preparar los alimentos

Comer VARIADO es bueno
para vivir con SALUD.

Para hacer una correcta selección y un adecuado consumo de los alimentos se los clasifica en diferentes grupos, los que reúnen alimentos con propiedades nutricionales semejantes. Consumir alternativamente diferentes alimentos de un mismo grupo asegura la variedad necesaria en el aporte de sustancias nutritivas.

El diseño de la gráfica, ubicación y tamaño de cada grupo de alimentos, refleja la proporción en que éstos se deben comer diariamente. Así, a lo largo del día, se recomienda incluir mayor cantidad de alimentos de los niveles más bajos (cereales, derivados y legumbres) y menor cantidad de los que aparecen en los niveles superiores (azúcares y dulces, grasas y aceites).

El agua es imprescindible para la vida por lo que es fundamental que se beba en abundancia diariamente. Es necesario beber aproximadamente 2 litros de agua potable por día.

Importante:

Cada uno de los grupos tiene características nutricionales específicas por lo que alimentos de cada uno de ellos deben estar presentes en la alimentación diaria, no debiendo ser sustituidos entre sí.

¿Cuales son los grupos de alimentos que constituyen la Gráfica?

La gráfica esta formada por seis grupos de "alimentos fuente".

Los "alimentos fuente" son los que contienen mayor cantidad de una sustancia nutritiva o la contienen en forma altamente "biodisponible", es decir, nuestro cuerpo puede aprovecharla al máximo (1).

Primer Grupo:

Cereales (arroz, avena, cebada, maíz, trigo), **sus derivados** (harina, fideos, pan, galletas, etc.) y **legumbres secas** (arvejas, lentejas, porotos, soja, garbanzos):

Son fuente principal de Hidratos de Carbono y Fibra.

Este grupo de alimentos aporta la mayor parte de las calorías que una persona consume al día. Por eso usted comerá más porciones de este grupo de alimentos que de cualquiera de los otros.

Es importante saber que comidos en forma moderada no engordan.

La cantidad que cada persona debe consumir depende de la energía que gasta en el día lo cual esta relacionado con su edad, sexo y actividad física.

Se recomienda en general que en una dieta equilibrada el aporte energético de los carbohidratos represente entre el 50 y 60 % de la energía total consumida, incluyendo principalmente hidratos de carbono complejos (aportados por los alimentos incluidos en este grupo).
Se recomienda igualmente que el aporte calórico de los azúcares simples sea inferior al 10% de la energía total consumida. Ver azúcares simples

Segundo Grupo:
Verduras y Frutas:

Son muy importantes por su aporte de Vitaminas (A y C) y Minerales (como Potasio y Magnesio). Ofrecen también a nuestro cuerpo Fibra y Agua y son naturalmente bajas en grasa.

Debemos aprovechar la variedad de frutas y verduras que existen en nuestro país para elegir las más económicas y de diferentes tipos y colores, ingiriendo así una variedad de vitaminas y minerales.

Se recomienda comer cinco porciones entre frutas y verduras por día, tratando de ingerir por lo menos una vez al día, frutas y verduras crudas (1).

Tercer Grupo:
Leche, Yogur, Queso:

Nos ofrecen Proteínas de muy buena calidad y son fuente principal de Calcio. Aportan también algunas vitaminas.

Es importante que *todas* las personas consuman diariamente leche, yogur o queso, especialmente los niños, adolescentes y mujeres.

Estos alimentos aportan el calcio que nuestro cuerpo necesita para formar dientes y huesos sanos y fuertes, entre otras funciones.

Se recomienda consumir diariamente 2 tazas tamaño desayuno de leche fluida. En el caso de niños, adolescentes, embarazadas y madres lactantes, 3 tazas (1).

Otras opciones...
1 taza de leche fluída es igual a:
- 2 cucharadas soperas de leche en polvo
- 1 taza (o pote) de yogur
- 1 porción tamaño caja de fósforo de queso fresco
- 3 fetas de queso de máquina
- 6 cucharadas soperas de queso untable entero
- 3 cucharadas de queso de rallar

Cuarto Grupo:
Carnes y Huevo:

Nos aportan Proteínas y son fuente principal de Hierro.

Todas las carnes comestibles (de vaca, cerdo, cordero, aves, pescados, frutos del mar, etc.) son fuente de muchos nutrientes como proteínas de muy buena calidad, hierro, zinc, fósforo, vitaminas, etc.

Es por esto que es bueno comer una amplia variedad de carnes.

Las carnes y el huevo contienen grasas saturadas y colesterol que consumidas en exceso son perjudiciales para la salud. Por esta razón, se recomienda:

- retirar la grasa visible de las carnes antes de consumirlas. Prefiera los cortes magros (sin grasa) de carne;
- No excederse en el consumo de huevo (3 unidades semanales son suficientes);
- moderar el consumo de fiambres y embutidos;
- retirar la piel de las carnes de aves.

Recuerde que el pescado contiene grasas insaturadas que tienen un efecto beneficioso para la salud, contribuyendo a reducir los niveles de colesterol en sangre.

Quinto Grupo:
Aceites y Grasas:

Son fuente principal de energía y vitamina E.

A través de las grasas se absorben las vitaminas liposolubles (A, K, D, E) y aportan al organismo ácidos grasos esenciales.

Los aceites vegetales y las grasas de las semillas y frutas secas tienen grasas insaturadas y nunca tienen colesterol. Algunas de estas son imprescindibles para la salud, por lo que deben formar parte de nuestra alimentación diaria.

Las grasas de origen animal contienen grasas saturadas y colesterol. Estas sustancias aumentan el riesgo de contraer una enfermedad cardiovascular por lo que su ingesta debe ser controlada.

Tanto los aceites como las grasas aportan gran cantidad de energía por lo que su consumo debe ser limitado.

Sexto Grupo:
Azúcar y Dulces:

Aportan energía pero no nos ofrecen sustancias nutritivas indispensables por lo que los nutricionistas suelen hablar de "calorías vacías".

Se recomienda reducir el consumo de todos estos productos ricos en azúcares simples (dulces, miel, golosinas, bebidas azucaradas, etc.) para evitar sobrepeso y caries.

Sodio

El sodio es un mineral que en pequeñas cantidades tiene un papel importante para el buen funcionamiento del organismo.

Es un componente habitual de la dieta cuyo consumo en exceso esta relacionado con la hipertensión arterial.

Está presente en forma natural en muchos alimentos así como también se encuentra añadido a tantos otros como ser: aceitunas, panceta, jamón crudo, aperitivos salados (papas fritas, palitos...), etc.

A pesar de esto, muchos de nosotros tendemos a agregar sal a las comidas. La sal de mesa (cloruro de sodio) aporta grandes cantidades de sodio. Un consumo excesivo de este mineral puede resultar perjudicial para la salud.

Controle el consumo de alimentos con sal agregada lo cual se puede verificar leyendo la lista de ingredientes que figura en las etiquetas de los alimentos.

Referencias/Fuentes consultadas:

(1) Guías Alimentarias para la Población Argentina. AADyND -Nov. 2000

(2) Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. 57ª Asamblea Mundial de la Salud- Mayo de 2004.

(3) Estadísticas Vitales- Información Básica Año 2003- Ministerio de Salud y Ambiente de la Nación, Diciembre 2004.

(4) Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica. Santiago - Chile. FAO 2003.

(5) A nova Roda dos Alimentos...uma guia para a escolha alimentar diária. Instituto do Consumidor.

(6) Abc de la Nutrición- Dto. de Nutrición, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid- Nov. 2002