

COMPROMISO Y SOCIEDAD |

16 de octubre

Día Mundial de la Alimentación

¿En qué consiste la nutrición?

Desde los tiempos de la Biblia la forma en que nos alimentamos ha estado ligada a la espiritualidad y a la ética. El cuerpo humano es un regalo de Dios y el templo donde mora su Espíritu; cuidarlo, por lo tanto, es una señal de gratitud y respeto a su Creador.



Johana Leiva Espinoza
Médica y miembro de la Iglesia
Evangélica Bautista de Barrio Norte.

Creemos que comer es sinónimo de alimentarse, y no es así. También confundimos los términos de nutrición con el de alimentación, ¿pero son iguales?, no. Nutrición y alimentación no son sinónimas. La alimentación es tan sólo el primer tiempo de la nutrición; la nutrición, en cambio, es un conjunto de procesos más complejos y fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza los macronutrientes (hidratos de carbonos, proteínas, grasas y el agua) y micronutrientes (vitaminas y minerales) contenidas en los alimentos. A través de estos procesos el organismo mantiene su equilibrio e integridad normales, asegurándose la vida y permitiendo el crecimiento y la reproducción.

Entonces, para nutrirnos bien debemos comenzar con una buena alimentación, para ello es indispensable proporcionar a nuestro cuerpo diariamente los nutrientes necesarios.

Las Cuatro leyes de la Alimentación:

La primera ley rige la cantidad de alimentos. Deben ser **SUFICIENTES** para las necesidades de energía del organismo. De esta forma, si ingresan alimentos de más, habrá obesidad, y si es en menos, habrá adelgazamiento y desnutrición.

La segunda ley refiere que la alimentación debe ser **COMPLETA** en su composición química, es decir que debe aportar todos los macro y micronutrientes. De lo contrario aparecerán carencias que perjudicarían la salud, el crecimiento, el desarrollo y la gestación.

La tercera ley es sobre las **PROPORCIONES**. Toda alimentación debe tener una relación armónica entre sus nutrientes. No se puede ingerir sólo hidratos de carbonos, o solamente proteínas. Deben ingerirse distintas proporciones de todos los tipos de nutrientes, ya que la sola falta de uno, alteran la homeostasis del organismo. Por lo tanto, es importante saber que la proporción habitual de una alimentación normal, es de 50% hidratos de carbono, 15% de proteínas, 35% de lípidos o grasas (también existen relaciones entre vitaminas y minerales). De esta manera, hay que recalcar la importancia de esta ley, puesto que muchas veces creemos erróneamente que para poder realizar una dieta, y bajar de peso no debemos ingerir nada de grasas, ni de hidratos de carbonos. Lo único que hacemos es quitarle a nuestro cuerpo los distintos nutrientes que nos aportan la energía y componentes estructurales necesarios para que nuestro organismo funcione.

Por último, la cuarta ley propende a la **ADECUACIÓN** de los alimentos al organismo, sea sano o enfermo. De esta forma, ajustando una buena alimentación se previenen enfermedades y se conserva la salud, se asegura el crecimiento y desarrollo, esto último de vital importancia sobre todo en los niños, los cuales se encuentran en una etapa de máximo desarrollo y crecimiento.

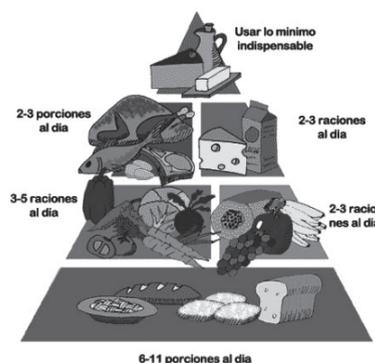
Como vimos entonces, es importante tratar de mantener una alimentación **Completa, Suficiente, Proporcional** y, sobre todo, **adecuada** para nuestra etapa de desarrollo y estilo de vida.

Poniendo en práctica las cuatro leyes

Para poder poner en práctica todos estos consejos, se utilizaron distintos métodos para sugerir la variedad de alimentos a consumir en forma cotidiana. Es por ello que en 1992 el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos creó la bien tan conocida **Pirámide nutricional clásica** (Figura N° 1). La pirámide estaba estructurada horizontalmente, según la clasificación de los alimentos, en los siguientes grupos:

- azúcares y grasas (en el vértice de la pirámide)
- carnes, pescados, huevos y legumbres secas
- leche y sus derivados
- frutas frescas
- verduras y hortalizas
- cereales y derivados (en la base de la pirámide)

Sin embargo esta pirámide ha sido revisada, puesto que hubo un crecimiento de obesidad exponencial, por lo que **se decidió, en 2005, actualizarla y renovarla**. La nueva imagen (Figura N° 2) conserva la forma triangular e



incluye a la actividad física como ingrediente clave, esto se enfatiza a través del hombrecito que se encuentra a la izquierda del gráfico subiendo escalones. Se mantienen los seis grupos de alimentos, pero se han sustituido las zonas horizontales por seis franjas verticales de distintos colores que, de izquierda a derecha, son:

- cereales y derivados
- verduras y legumbres frescas
- frutas frescas
- aceites y grasas.
- productos lácteos
- carnes, pescados y legumbres secas



Una característica que tiene esta nueva pirámide, es que es **personalizada**. En el sitio www.mypyramid.gov se puede ingresar edad, sexo y nivel de actividad física y, en pocos segundos, recibir en pantalla una dieta a medida, con alimentos y cantidades ajustados a esos datos. Cabe destacar que estas pirámides fueron confeccionadas sobre el estudio de la población estadounidense, la cual es una población con consumos y costumbres totalmente diferentes a las nuestras. Los norteamericanos, por ejemplo, deben comer menos carne porque la suya es muy grasa, tiene mucho colesterol,

mientras que la nuestra es más magra.

Los argentinos tenemos otros tipos de alimentos, otras costumbres alimentarias, otra forma de vida, por lo tanto esa pirámide no se adapta a nuestras necesidades. Es por ello que en el año 2000 un grupo de nutricionistas Argentinos, más precisamente la *Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas* y la *Federación Argentina de Graduados en Nutrición*, publicaron las vigentes **Guías Alimentarias para la población argentina** (www.aadynd.org.ar). Estas guías están dirigidas a la población sana y adulta de nuestro país. Incluyen mensajes prácticos consensuados por profesionales de la Nutrición, sobre requerimientos nutricionales y composición de los alimentos para orientar a nuestra población en la selección y consumo de alimentos y estilos de vida saludables. Se acompañan de una gráfica: la Gráfica de la Alimentación Saludable, la cual se refleja a través de una **Pirámide oval** (Figura N° 3)

La Gráfica muestra a los alimentos reunidos en grupos de acuerdo a su composición nutricional, todos los alimentos dentro de un mismo grupo tienen composición nutricional similar y son intercambiables entre sí. Todos son necesarios en la alimentación cotidiana, pero el tamaño de los grupos de alimentos ilustra la proporción en que es conveniente incluirlos.



De derecha a izquierda y de abajo hacia arriba, los grupos que muestra la Gráfica de la Alimentación Saludable son:

- 1) Cereales y legumbres.
- 2) Vegetales y Frutas
- 3) Leches, yogures y quesos
- 4) Carnes y huevos
- 5) Aceites y grasas
- 6) Azúcares y dulces
- 7) El agua

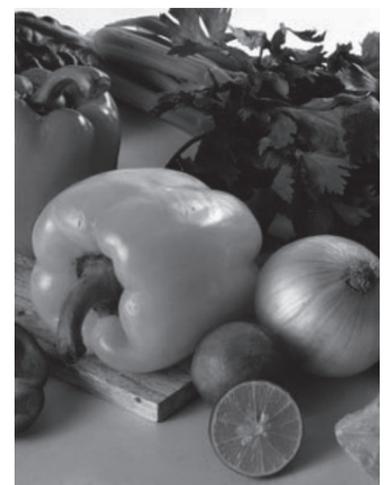
Algo novedoso, que se incorpora como algo importantísimo, es el consumo de agua potable como elemento fundamental de toda alimentación, porque la misma está presente en todos los procesos metabólicos y en la eliminación de toxinas, por lo que se recomienda un consumo diario de 2 litros. Surgen también de las guías alimentarias diez recomendaciones que incluyen la actividad física como base de una vida saludable.

Como se ve reflejado existen muchas herramientas a nuestra disposición para poder elegir tener una alimentación saludable; Sin embargo esto no parece ser tarea sencilla. Debido al ritmo de vida en el que estamos sumergidos, no alcanzan los tiempos, ni siquiera para almorzar en familia. Nos conformamos con comer algo rápidamente en algún lugar por ahí y seguimos viaje. Día tras día, exponemos a nuestro cuerpo a una mala alimentación, dando por descontado obviamente el grado de estrés y exigencias en el que vivimos. De esta forma llegamos a que nuestro organismo se deteriore, quedando más vulnerables a enfermedades, y trabajando con menos energías. Por eso es hora que pongamos un stop y que realmente nos demos cuenta, y reflexionemos acerca del estilo y calidad de vida que llevamos y del que desearíamos llevar. Hay que pensar que pequeños cambios, llevan a un gran cambio. Tenemos a nuestro alcance todas las herramientas necesarias, de nosotros depende decidir usarlas o no.

Para vivir con salud

Diez consejos para nutrirse bien

1. Comer con moderación e incluir alimentos variados en todas sus comidas.
2. Consumir diariamente leche, yogures o quesos. Son necesarios 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. Aumentar el consumo variado de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.
8. Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitarlo en niños, adolescentes y embarazadas.
9. Tomar abundante cantidad de agua potable durante el día.
10. Aprovechar los momentos de las comidas para el encuentro y diálogo con otros.



Más sobre este tema Guías alimentarias para la población argentina: WWW.AADYND.ORG.AR // Plan nutricional a medida en: WWW.MYPYRAMID.GOV