

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

O el plato del bien comer

Dieta saludable

Comer es uno de los placeres de la vida, pero hacerlo en exceso, o mal, trae graves consecuencias a la salud, como la obesidad. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Nutrición 2006, el 70% de los mexicanos mayores de 20 años tiene sobrepeso. ¿Cómo lograr una alimentación saludable? Es más fácil de lo que imagina. El doctor Héctor Bourges, titular de la Dirección de Nutrición del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, comparte con nuestros lectores consejos para estar saludable sin dejar de comer bien.

Por Alejandra Sánchez Plascencia

■ Razón de peso

En nuestro país la alimentación tiene grandes contrastes. La desnutrición infantil ha disminuido, pero aún existe, y la prevalencia de anemia es alta.

En oposición, ha surgido una epidemia de obesidad y otras enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación, como diabetes, aterosclerosis, hipertensión arterial y ciertos tipos de cáncer, sobre todo en la población adulta.

La dieta no es dieta

El término dieta nos hace pensar en comer poco y pasar hambre. La realidad es que la palabra dieta hace referencia a los alimentos y platillos que comemos cada día. Si alguien pregunta, “¿Cuál es tu dieta?” La respuesta sería enumerar los alimentos que ingerimos al día.

■ Dieta saludable

Comemos alimentos para que el organismo tome de ellos los compuestos, y de éstos, los nutrimentos. Como no hay alimentos completos, debemos combinarlos entre sí. La dieta debe ser completa, variada, suficiente, equilibrada, adecuada e inocua. Cada uno de estos conceptos es muy fácil de comprender:

Completa. Una dieta completa contiene todos los nutrimentos que se requieren. Por eso se recomienda combinar todos los grupos de alimentos en cada tiempo de comida.

Variada. Los alimentos del mismo grupo se deben intercambiar en las diferentes comidas del día. (Vea “Los grupos de alimentos”).

Suficiente. Se debe comer la cantidad suficiente para cubrir las necesidades energéticas del organismo, con la finalidad de lograr el crecimiento y mantenimiento adecuado.

Equilibrada. Para una mejor digestión y metabolismo, debe haber la proporción recomendada de alimentos que, a la vez, proporcionarán sus nutrimentos.

Adecuada. Debe estar de acuerdo con la edad del comensal, actividad física, costumbres, etcétera.

Inocua. No debe implicar riesgos a la salud.

Los grupos de alimentos

¿Qué productos combinar? Para combinar correctamente debemos saber cuáles son los grupos de alimentos:

Verduras y frutas

Este grupo aporta vitaminas y minerales, como A, C y potasio, fibra y antioxidantes. Se recomienda consumir por los menos cinco raciones diarias (una ración equivale a, por ejemplo, tres ciruelas, cuatro chabacanos, una taza de fresas, dos mandarinas o una manzana). De preferencia consume verduras de hojas verdes, y frutas de color amarillo o anaranjado.

Ejemplo de frutas: Guayaba, papaya, melón, toronja, lima, naranja, mandarina, plátano, zapote, ciruela, pera, manzana, fresa, chicozapote, mango, mamey, chabacano, uvas, entre otras.

Ejemplos de verduras: Acelgas, verdolagas, quelites, espinacas, flor de calabaza, huauzontles, nopales, brócoli, coliflor, calabaza, chayote, chícharo, tomate, jitomate, hongos, betabel, chile poblano, zanahoria, aguacate, pepino, lechuga entre otras.

Cereales

De estos alimentos se obtiene la mayor cantidad de energía que utiliza el organismo, sin embargo, deben consumirse con moderación y de acuerdo con sus actividades físicas, para mantener un peso adecuado.

De preferencia elija cereales integrales y sus derivados, pues por su alto contenido de fibra permiten una función intestinal adecuada. También es importante que combine cereales con leguminosas, porque aportan un mayor valor nutritivo, además, de esta manera es posible disminuir el consumo de carne.

Ejemplo de cereales: Maíz, trigo, avena, centeno, cebada, amaranto, arroz y sus productos derivados como tortillas y productos de nixtamal, cereales industrializados, pan y panes integrales, galletas y pastas.

Leguminosas y productos de origen animal

Se encuentran en el mismo grupo porque tienen un alto contenido de proteína. Los alimentos de este grupo son fuente importante de energía y de fibra. Los productos de origen animal son fuente de proteínas, pero tienen un alto contenido de grasa saturada y colesterol. Por eso, conviene consumir carne blanca, pescado y ave (de preferencia sin piel), por su bajo contenido de grasa saturada. Debe fomentarse un bajo consumo de carne roja, y al consumirla, elegir cortes magros.

Ejemplo de leguminosas: Frijol, haba, lenteja, garbanzo, arveja, alubia y soya.

Ejemplo de alimentos de origen animal: Leche, queso, yogur, huevo, pescado, mariscos, pollo, carnes rojas, embutidos y vísceras.

Variación y combinación

- Los alimentos de los tres grupos se complementan.
- Los alimentos de cada grupo son equivalentes y por tanto puede sustituir uno por otro.
- En cada comida conviene ingerir un alimento derivado de cada uno de los tres grupos, procurando variarlos.
- La combinación de cereales con leguminosas mejora la calidad de sus proteínas.

¿Cómo comer bien?

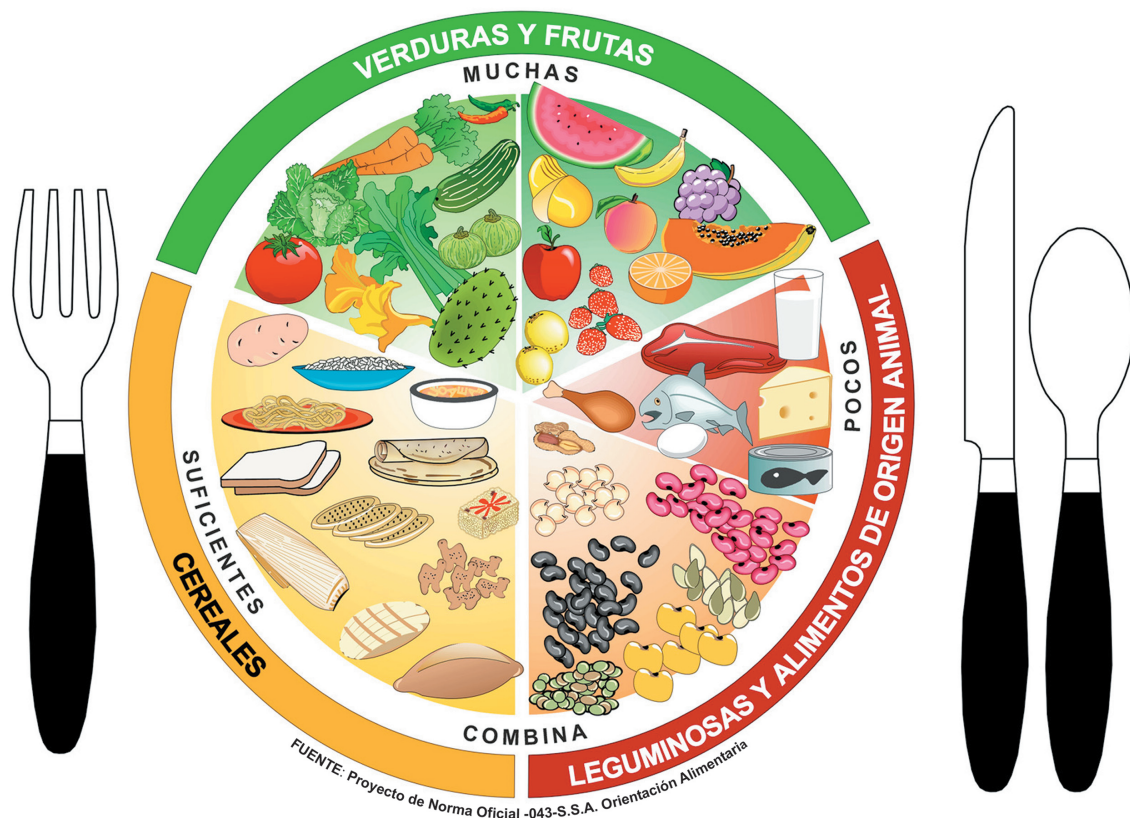
- Para comer bien, incluya al menos un alimento de cada grupo en cada una de las comidas del día.
- Coma la mayor variedad posible de alimentos.
- Coma de acuerdo con sus necesidades y condiciones. Ni de más, ni de menos.
- Consuma lo menos posible de grasas, aceite, azúcar y sal.
- Beba agua natural de acuerdo con sus necesidades diarias y sus actividades. En general se recomienda la ingestión de seis a ocho vasos de agua al día.

“ Comemos alimentos para que el organismo tome de ellos los compuestos, y de éstos, los nutrimentos. Como no hay alimentos completos, debemos combinarlos entre sí. La dieta debe ser completa, variada, suficiente, equilibrada, adecuada e inocua.”

■ ¿Qué es el plato del bien comer?

Es la representación gráfica de los grupos de alimentos para la población mexicana. El plato clasifica los alimentos en tres grupos, pero no por ello, uno es más importante que otro. Los tres grupos son indispensables para dar variedad a la alimentación y asegurar el consumo de los nutrimentos necesarios con el fin de mantener un adecuado estado de salud. No olvide incluir al menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas, y procure comer alimentos distintos cada día.

El Plato del Bien Comer





Alimentación correcta

Con el propósito de integrar una alimentación correcta que se adecue a las necesidades y posibilidades de la población, así como establecer elementos que permitan brindar información homogénea y consistente que promuevan el mejor estado de nutrición de la población y prevenir problemas de salud relacionados con la alimentación, se creó la Norma Oficial Mexicana *NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.*

La NOM incluye información relacionada con la nutrición y la alimentación en el transcurso de la vida, poniendo énfasis en los grupos de riesgo, así como información sobre la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación a través de la dieta y la actividad física.

Usted puede tener acceso a esta norma consultando <http://dgps.salud.gob.mx/descargas/nom.pdf>

Siga la tradición

Identifique y revalore los alimentos autóctonos y regionales, y prepárelos con las técnicas culinarias locales, siempre y cuando no impacten negativamente a la salud. De preferencia use condimentos naturales y especias de la cocina tradicional de su región.

Dieta individual

¿Tiene antojo de algo, le gustan más unas verduras que otras, está acostumbrado a hacer tres comidas al día? La dieta debe ser agradable, adecuada a las características de cada persona y a sus circunstancias y, sobre todo, profundamente individual. Tampoco tiene que ser costosa. Los alimentos caros no son más ricos en nutrientes.

Coma sabroso

Escoja los alimentos que más le gustan de cada grupo, no hay ninguna razón para hacer de la dieta un tormento. Si usted prepara alimentos, elija los que más les agraden a sus hijos, así no tendrá que lidiar con ellos porque no quieren comer.

Tómese su tiempo

Convéncase de que los alimentos merecen interés e imaginación para prepararlos, así como tiempo para disfrutarlos. La hora de la comida es el momento idóneo para compartir con la familia y los amigos, no para ver la televisión.

Al elegir

Consuma frutas y verduras frescas de la estación, regionales y de preferencia crudas y con cáscara, al igual que pescado de temporada. Son productos más económicos y asequibles. Si toma sólo el jugo de la fruta está desperdiciando una cantidad importante de fibra.

Prefiera los derivados de cereales integrales, sin olvidar la tortilla, que es un alimento tradicional rico en calcio. Disminuya el consumo de productos refinados.

Ingiera con moderación alimentos de origen animal, de preferencia pescado en vez de pollo, pollo en vez de res, res en vez de puerco, y éste en vez de cabra.

Modere el consumo de aceites, grasas, azúcar y sal.

Use aceites vegetales en lugar de grasas animales, como manteca, mantequilla y margarina, y especias para realzar el sabor de los alimentos en lugar de salarlos.

Beba agua en abundancia, recuerde: la dieta es individual, beba la cantidad que usted apetezca.

Ingiera la dieta correcta en cantidad moderada.

Recuerde combinar y variar alimentos para obtener una dieta completa, equilibrada y variada.

Las porciones

Los platillos han aumentado en tamaño y cantidad. Si come fuera de casa, una buena forma de no gastar en un platillo que no se va a terminar porque es demasiado, es compartirlo. Aprenda a comer porciones suficientes, no caiga en las trampas, si va al cine a ver una película, no hay razón para comerse una mega bolsa de palomitas con un litro de refresco. ¿Se ha dado cuenta de cuánto han aumentado las porciones últimamente? Usted decida cuánto y cuándo desea comer, no deje que los demás lo hagan por usted. ☘