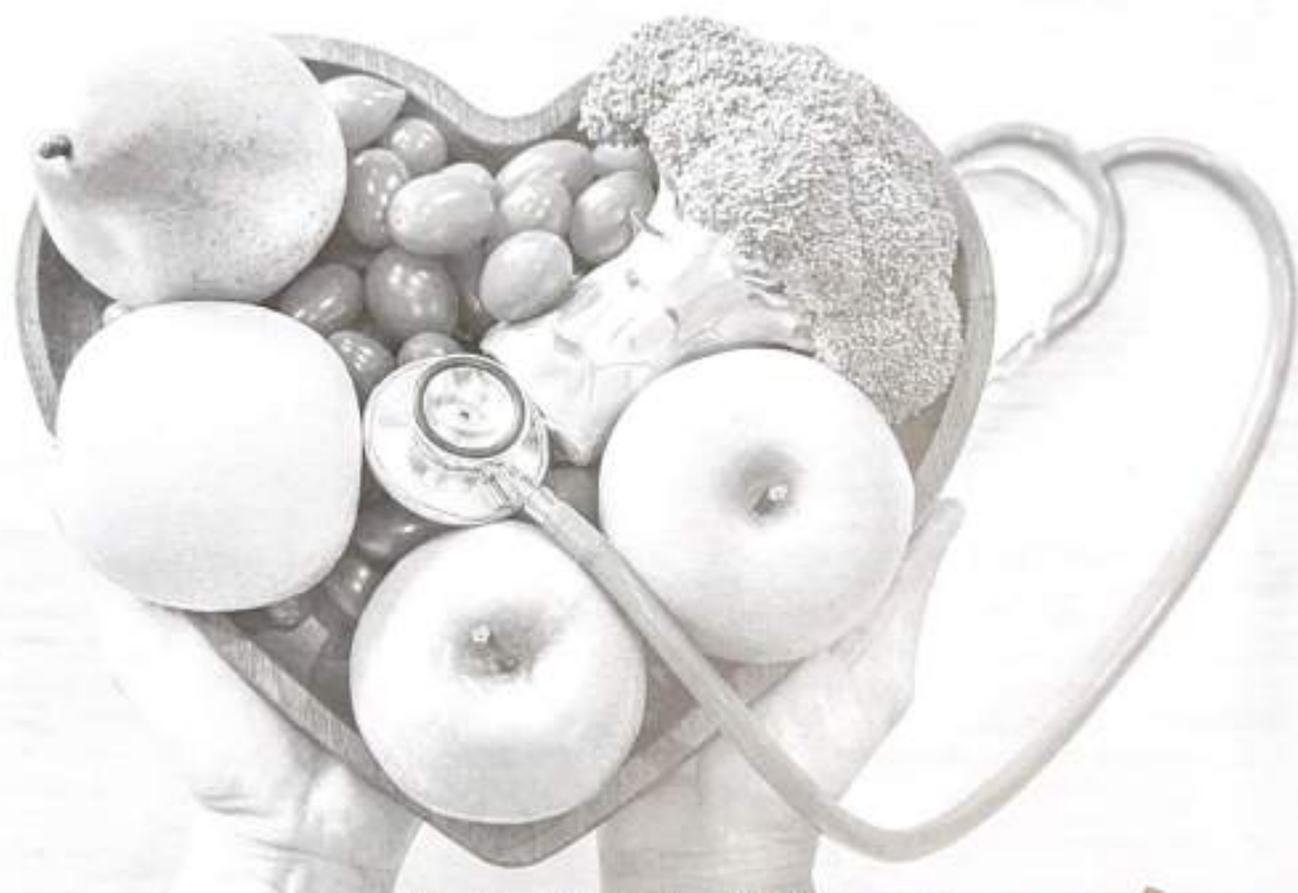


COLECCIONABLE

Publicación informada de la
Universidad del Norte Surco, Tempe de Norte
1000-1000 (2000)

09.

CUIDADO DE LA SALUD



**ALIMENTACIÓN
SALUDABLE**

Lic. Ezequiel Domínguez

Lic. en nutrición y colaborador del área de extensión y relaciones institucionales

02

La alimentación es un proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer nuestra necesidad de comer, pero... esta alimentación que llevamos ¿es adecuada? ¿utilizamos la consciencia para realizar una selección de alimentos correcta? ¿comemos por necesidad o por placer?

Con respecto a la última pregunta, es necesario saber diferenciar el hambre fisiológico -que surge como una respuesta del cuerpo ante una demanda de energía y la sensación con la que se identifica es la de un vacío en el estómago- y el hambre emocional -que aparece como una forma de afrontar situaciones de maneras inadecuadas, con el "deseo de comer"-.

Ahora bien, una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía para que cada persona pueda llevar adelante sus actividades diarias y mantenerse sano. La alimentación debe respetar los gustos y hábitos, o sea la cultura de cada persona y/o familia.

Para esto es necesario conocer las leyes de la alimentación, ya que ellas ayudarán a mantener el equilibrio e interiorizarse en las elecciones alimentarias:

Ley de cantidad: la cantidad de alimentos debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance.

Ley de calidad: el régimen de alimentación debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo todas las sustancias que lo integran.

Ley de armonía: las cantidades de los diversos principios nutritivos que integran la alimentación deben guardar una relación de proporciones entre sí.

Ley de adecuación: contempla las características biológicas de las personas, estado nutricional, gustos y hábitos, situación socio-económica, actividades, presencia de enfermedades, entre otras.

Una herramienta sencilla con que contamos los argentinos de representar e interpretar estas leyes gráficamente y "traducido" en comidas son las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), las cuales a lo largo del tiempo fueron sufriendo modificaciones. La que se encuentra vigente actualmente fue lanzada por el Ministerio de Salud de la Nación Argentina en el año 2016.

La **"Gráfica de la Alimentación Diaria"** hace referencia al consumo de diferentes grupos de alimentos que se deben distribuir a lo largo del día y ha sido diseñada especialmente para nuestro país. (Ministerio de Salud Argentina, 2018)



Las GAPA ofrecen 10 recomendaciones para lograr una alimentación saludable:

01. Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 min de actividad física.
02. Tomar a diario 8 vasos de agua segura.
03. Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
04. Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
05. Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos de elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
06. Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
07. Al consumir carnes, quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.
08. Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo, mandioca.
09. Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.
10. El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitar siempre al conducir.

Y estas recomendaciones, ¿cómo podemos traspasarlas a las comidas en un día?

Realizando 4 comidas diarias, comenzamos con el

Desayuno:

- Una taza de infusión con leche descremada
- Panqueques de avena con frutas de estación

Almuerzo: Tarta de pollo y puerro: *La misma se realizará con una sola tapa y preferentemente integral. El pollo se recomienda que sea de partes magras (Ejemplo: pechuga), además quitar piel y grasas visibles. En esta tarta es imprescindible que no falten las verduras en variedad de colores; en cuanto a su cocción, lo recomendable es realizar un rehogado ("frito" en agua) y no usar aceites. En caso de querer agregar queso, el mismo debe ser descremado.*

Merienda:

- Una taza de infusión con leche descremada
- Dos tostadas de pan lactal integral con huevo revuelto
- Un vaso chico de jugo natural de naranja o limonada

Cena: Arroz primavera: *Arroz preferentemente integral, variedad de verduras en colores, algunas legumbres y aceite para condimentar.*

En estas preparaciones están incorporadas las recomendaciones de distribución que realizan las GAPA, en donde se sugiere consumir lácteos, cereales y frutas, para los desayunos y meriendas. En los almuerzos encontramos la porción de verduras, proteína y aceite/grasa. Por último, la cena contendrá la porción de vegetales, cereales y aceite.

Usar la sal con prudencia, siempre midiendo la cantidad utilizada y si existe alguna prescripción de algún profesional, aplicarla de manera adecuada.

Alimentarse con comidas que contienen poca sal no significa que no tengan sabor, es allí donde se usarán los condimentos que más gusten (tratar de evitar los picantes).

Recordar que es importante generar un momento adecuado para realizar la actividad física.



Además, no olvidar consumir los 8 vasos de agua segura durante el día y reforzar aún más cuando se realice actividad física para evitar deshidrataciones.

Otra opción más práctica a tener presente al momento de armar un plato, es realizar la división del plato en 3, en la mitad están presentes la mayoría de los vegetales, de todos los grupos y colores, además de las frutas. Esta porción representa una gran fuente de fibras, vitaminas y minerales.

En el primer cuarto, están presentes los alimentos fuentes de proteínas, donde principalmente debe preferirse aquellos de origen animal (alto valor biológico) y cortes magros. Una opción proteica que no sea carne podemos tomarla de las legumbres.

En el último cuarto de plato, se encuentran los alimentos fuentes de hidratos de carbono, representados por las harinas, arroz, papa, batata, choclo, entre otras. Haciendo referencia a las harinas (además de sus subproductos) y arroz, siempre elegir la versión integral.

Cabe aclarar que estas guías son para la población en general y **NO** son aplicables en algunas situaciones o patologías. Es por esto deben realizarse las consultas pertinentes a licenciados en Nutrición o médicos especialistas.

Es importante que se adopten estas recomendaciones, no por el hecho de "ser delgados" y pensarlo solo desde un punto de vista estético, sino pensarlo desde la salud como una manera de prevención de enfermedades, de generar hábitos saludables, mantener una buena calidad de vida y de cuidado de la salud general. ■



COMPOSICIÓN DE UN PLATO SALUDABLE



Referencia consultada: Ministerio de Salud de la Nación Argentina. (2006) Guías Alimentarias para la Población Argentina. Buenos Aires.