

# Nutrición adecuada=Vida saludable

Una buena alimentación, sana y equilibrada, ajustada a cada etapa de la vida, reporta bienestar al organismo y previene el desarrollo de enfermedades.



txt: **Maricel Barger**

revista@cablehogar.com.ar

Cuando Hipócrates dijo "deja que la comida sea tu medicina y la medicina tu comida", no imaginaba la sobreoferta alimentaria actual. Sin embargo, esa primera relación entre alimentos y salud, establecida por el padre de la medicina hace más de dos mil cuatrocientos años, persiste hasta nuestros días como una suerte de axioma.

Para la Organización Mundial de la Salud elegir una alimentación adecuada no solo refuerza el sistema inmunológico sino que también previene el desarrollo de patologías ligadas a la malnutrición tales como obesidad, dolencias cardiovasculares, distintos tipos de cáncer, diabetes e hipertensión. "En el siglo XIX, se hablaba de enfermedades contagiosas, como la sífilis o la tuberculosis y ahora, nos encontra-

mos con enfermedades crónicas no transmisibles ligadas a la nutrición", señala la Lic. María Emilia Mazzei, desde la Fundación Cardiológica Argentina.

¿Qué comer entonces?. ¿Cómo organizar una dieta saludable?. Para la médica endocrinóloga María Ana Sina, un plan alimentario debe ser: "completo, porque tienen que estar todos los alimentos; suficiente, en cuanto a las cantidades necesarias para cada persona; proporcionado en los alimentos entre sí, porque de nada sirve comer sólo carne o pastas, y tiene que ser adecuado para cada situación y etapa de la vida."

## Qué, cómo, cuándo

La Lic. Mazzei señala que comer "no implica una nutrición conveniente" y para que ésta se logre es necesario asegurar la ingesta de los alimentos de los cinco grupos básicos: almidones, verduras y frutas,

proteínas (carnes, quesos, huevos), lácteos y sustancias grasas. (ver recuadro)

A las demandas y necesidades nutricionales que el organismo necesita para mantener sus funciones vitales y regenerar las células perdidas, se suma la posibilidad de seleccionar los alimentos más saludables. "Podemos llamar al delivery" - señala la Dra. Sina- pero en vez de pedir milanesas con papas fritas, elegir un cuarto de pollo al limón con ensalada. Los vegetales, por su alto contenido en fibra, pueden prevenir el cáncer de colon, porque ayudan a que los intestinos estén regularizados. Además, comer mucha cantidad de vegetales también disminuye el riesgo de obesidad."

Para la profesional, lo importante es la moderación. "En un plan nutricional amplio, no hay alimentos prohibidos, ni siquiera las grasas. Distinto es el caso de aquellas que requieren restricciones sobre

algunos alimentos porque presentan alguna patología como los celíacos, los diabéticos, o algún trastorno digestivo o hepático."

El programa Educando, de la Fundación Cardiológica Argentina -que apunta a prevenir las enfermedades cardiovasculares desde la niñez- define dos grupos alimentarios: el Amigo preferido, que debe estar siempre y el Amigo ocasional, que puede estar "puntualmente". "Por ejemplo" -señala Mazzei- "no prohibimos la mantequilla, pero sugerimos no consumirla todos los días. O bien, si un hipertenso consume una rodaja de jamón crudo y la acompaña con tomate, que es rico en potasio, reduce los efectos. Pero, si se come siete rebanadas y lo hace cotidianamente, va a tener mayores complicaciones." Para la nutricionista es importante pensar que no siempre la comida chatarra se encuentra fuera de la casa y señala la ingesta de alimentos preelaborados o prefritos en el hogar.

Ambas profesionales coinciden en la necesidad de asegurar una ingesta variada, sana y proporcionada, que resulte acorde a cada realidad, entendiendo que los requerimientos varían con el sexo y la edad. El aporte proteico que demanda un niño en formación o una embarazada no es el mismo que el requerido por un mayor.

## Los hábitos

La comida tiene un valor particular para cada cultura dado que no sólo es representativa de sus gustos sino también de los hábitos alimentarios. En Argentina, la costumbre de 'juntarse para comer' está extendida en todos los órdenes, independientemente de la situación socioeconómica.

## Consejos para una alimentación saludable

**Almidones:** elegir los integrales, panes y cereales integrales, legumbres, pastas de laminado grueso o cocidas al dente, vegetales feculentos (papa, batata, choclo, mandioca).

**Verduras y frutas:** seleccionar al menos 5 porciones diarias -3 de verduras y 2 de frutas-, variando los colores y prefiriendo que sean crudas para mantener las vitaminas, minerales y fitonutrientes.

**Proteínas:** seleccionar carnes sin grasa visible de vaca o cerdo, aves sin piel, pescados y mariscos. Los pescados deben estar presentes preferiblemente al menos 2 veces por semana.

**Lácteos:** con tres tazas de leche o yogur, preferentemente descremados, se cubren las demandas de calcio diarias.

**Grasas:** en bajas proporciones.

**Fuente:** Fundación Cardiológica Argentina

mica. En tal sentido, existe un vínculo social particular con los alimentos que, más allá de la ritualización de los mismos -un dato que demandaría una mirada antropológica-, reconocen una distribución propia en el día. Las nutricionistas destacan el valor de las cuatro comidas pero, tal como lo afirma la Dra. Sina, en nuestro país, el almuerzo y la cena son las comidas más importantes."Nosotros no podemos desayunar con panceta y huevo porque no estamos acostumbrados a ello, tenemos otros hábitos. Hay que comer de todo y repartiendo los requerimientos durante la jornada."

→ *Es necesario asegurar la ingesta de los alimentos de los cinco grupos básicos: almidones, verduras y frutas, proteínas, lácteos y sustancias grasas.*

La primera recomendación es comer sentados y con la mesa puesta, tranqui-

los, saboreando los alimentos y masticando bien cada porción. Porque, una buena o mala digestión no siempre depende de lo ingerido, sino también de cómo es incorporado al organismo. "Si comemos parados o caminando, no registramos el hecho. Y esa es una de las causas de obesidad en algunas personas", señala Sina. "Por otra parte, comer apurados o al paso también puede desencadenar complicaciones psicósomáticas como gastritis o colon irritable".

En suma, llevar el estrés del trabajo a la comida, estar ausentes o con la cabeza en otra parte, tampoco es saludable.

## Más agua y menos sal

La carencia de líquido puede llevar a una deshidratación. Por lo tanto, resulta fundamental su ingesta cotidiana, aún ante la falta de sensación de sed. Y, más allá de la demanda estacional -en verano los requerimientos son mayores-, el agua



**COLEGIO**  
Ntra. Sra. del Huerto



**NIVEL PRIMARIO**

**Un día tus hijos elegirán su propio camino y se van a orientar por lo que aprendieron... mientras crecían**

**NUESTRA PROPUESTA:**  
Único turno. Horario extendido - Inglés y computación en todos los grados  
Taller literario - Gabinete Psicopedagógico - Laboratorio de física y química  
Catequesis sacramental - Primera Comunión y Confirmación en nuestra Capilla

Tel.: 421-6091 . [colegiohuerto@arnet.com.ar](mailto:colegiohuerto@arnet.com.ar) . Juan M. de Rosas 1093 - Rosario



es uno de los elementos indispensables para el bienestar de todas las personas. "La recomendación diaria es de dos litros, dos litros y medio, independientemente de las edades. Claro que existen situaciones puntuales o grupos donde la necesidad de agua es mayor, como el caso de deportistas", apunta la Dra. Sina.

Los alimentos ya tienen sal: naturalmente la contienen. En tal sentido, el agregado de la misma puede exceder los valores requeridos, aumentando el riesgo de hipertensión. La Segunda Encuesta Nacional de Factores de Riesgo para Enfermedades no Transmisibles, que se realizó entre octubre y diciembre de 2009, reveló que en el país se incrementó el consumo de sal en un 2% -cuando la primera medición del año 2005 lo ubicaba como 'excesivo'-. El dato se combina con una disminución en un 3% el consumo de frutas y verduras. "Este no es un hecho menor, debido a que el potasio presente en las verduras ayuda a mejorar la presión arterial", señala la Lic. Mazzei. "También colaboran el calcio, presente en la leche, y el magnesio de los cereales integrales."

La recomendación de las nutricionistas es utilizar una mayor variedad de especias o hierbas naturales para condimentar las comidas.

## Alimentos y obesidad

La Dra. Sina explica que la obesidad es "una enfermedad multifactorial" en la que intervienen distintos ejes tales como "la genética, el ambiente, los hábitos de las personas" y que se caracteriza "por el

→ *La obesidad es una patología en sí misma que aumenta el riesgo de aparición de otras enfermedades.*

aumento del tejido adiposo, con mayor riesgo cuando la grasa se acumula en la zona abdominal." No sólo es sólo una patología en sí misma, sino que también aumenta el riesgo de aparición de otras enfermedades.

La consulta profesional es un punto clave a la hora de garantizar un plan nutricional adecuado, independientemente de la presencia o no de alguna patología, porque los aspectos nutricionales no se pueden generalizar, y lo que para una persona puede ser ideal, para otra puede no serlo. "Hay que evitar las dietas de revistas, de vecinos o de Internet. Lo ideal es un plan nutricional personalizado hecho por un profesional, ya sea un nutricionista, un médico o un endocrinólogo, y no por el amigo."

La Dra. Sina también destaca la impor-

tancia de la ejercitación física, siempre que sea adecuada a la edad. Moverse reporta beneficios a nivel mental, porque se liberan endorfinas, se descansa mejor y se previenen complicaciones musculares. "En el caso de la diabetes, ayuda a bajar los valores de glucemia, y como te ayuda a bajar de peso, o a mantener tu normopeso, genera otros efectos saludables".

## La selección natural

El Dr. Giraldo Motura, médico cirujano y reconocido naturista, propone un regreso a las fuentes: mientras más naturales y menos procesos químicos presenten los alimentos, mejor. "Pensemos que el hombre es un conglomerado de los noventa-dos elementos de la naturaleza y que asegurar la presencia de todos hace al equilibrio, a la diferencia entre la salud y la enfermedad."

Si bien el listado de recomendaciones es amplio, Motura señala que la ingesta de aloe, cuyo consumo está extendido en Oriente, aporta vitaminas A, B1, B2, B6, B12, C, ácido fólico y es fuente de numerosos minerales. El médico lo revela como un efectivo antiviral, antiinfeccioso general, protector hepático, antiasmático, antitóxico y bactericida, entre otros beneficios. También explica que el limón tiene cualidades antirreumáticas, vitamínicas, astringentes, desinfectantes, bactericidas y lo recomienda en casos de congestión hepática, cálculos biliares y problemas renales. Por último, destaca a la miel como el único alimento incontaminado "porque si hay contaminación, la abeja muere". Las cerca de 50 variedades existentes, tienen un valor nutritivo en vitaminas, minerales, hormonas y antibióticos naturales. ■

tu mejor opción ...



[www.cami-hogar.com.ar](http://www.cami-hogar.com.ar)

lunes a viernes 08:30 a 12:30 y 16:00 a 20:00 hs.  
sábados 09:00 a 13:00 y 16:00 a 20:00 hs.

CRÉDITOS A SOLA FIRMA  
FLETE SIN CARGO



tv - audio - video  
sección blanco  
muebles para cocina  
electrodomésticos  
muebles en general



EN ROSARIO  
Jorge Newbery 8114  
Tel. (0314) 4521328  
EN GRANADERO BAIGORRIA  
Av. San Martín 2315  
Tel. (0314) 4713656  
Av. San Martín 2993  
Tel. (0314) 4716171

todas las  
tarjetas



OP 3485

## Algunos alimentos y sus propiedades

### ● El Tomate

Ayuda a depurar la sangre y vigorizar el organismo. Por su contenido en yodo, es recomendado para afecciones del hígado. Como resulta fácil de digerir, estimula el apetito y tiene propiedades ligeramente laxantes. Es rico en vitamina A, B y C y minerales.

### ● El Ajo

Es presentado como germicida y purificador por los naturistas. Se lo recomienda en casos de alta presión arterial y también en casos de reumatismo crónico, agotamiento y pérdida de vitalidad. Además, estimula el apetito y ayuda a la digestión. El fósforo que encierra hace que sea beneficioso para el cerebro.

### ● El aceite de oliva

Virgen y puro es rico en vitamina E (antioxidante natural) y fitoesteroles. Por su elevado aporte de grasa monoinsaturada (principalmente ácido oleico), colabora en la prevención de enfermedades cardiovasculares y aumenta los niveles en sangre del 'buen colesterol' (HDL-colesterol).

### ● La manzana

Colabora con el buen funcionamiento del corazón y contribuye a la baja del colesterol. Ayuda a restablecer la presión sanguínea a sus niveles normales. Aporta potasio, calcio, fósforo, entre otros nutrientes y suma vitaminas B3, A y E.

### ● La zanahoria

Por sus propiedades, ayuda a purificar el hígado y la vesícula biliar. Por su aporte en vitamina A previene las infecciones, mejora la visión, estimula el sistema inmune y ayuda a reducir los niveles de colesterol malo. Presenta un contenido en carbohidratos superior a otras hortalizas y aporta vitamina E y de vitaminas del grupo B, y potasio.

### ● La espinaca

Rica en vitamina C, ácido fólico, hierro, zinc, es recomendada en casos de anemias porque promueve la producción de glóbulos rojos. Combate la debilidad, el cansancio crónico y estimula las funciones pancreáticas. Presenta cantidades elevadas de vitamina A, C y E, todas ellas de acción antioxidante.

### ● La coliflor

Es rica en vitamina C, ácido fólico, potasio, zinc y betacaroteno. Es recomendado en casos de artritis, gota y reumatismo y ayuda a estimular el sistema de defensas del organismo actuando como desintoxicante. Alivia las molestias de gastritis y las úlceras.

Sólo el profesional puede organizar una dieta adecuada.



## Instituto Superior Particular Incorporado N° 9028 "Ntra. Sra. del Huerto"

Centro de formación docente superior  
Carrera de Profesorado de Educación Secundaria en Biología



Asesoramiento y coordinación de la Formación Docente en veinte escuelas destino, desde las cátedras respectivas y con la intervención de los alumnos

Ciclos de conferencias  
Propuestas de líneas de Investigación Educativa y en el Área disciplinar

San Juan 556 . 0341-4213074 . Rosario