



GUÍA BÁSICA

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE

La alimentación es una función vital del organismo humano, pero también es un fenómeno social y cultural. Es un tema complejo que puede contemplarse desde numerosas perspectivas, entre las cuales podemos diferenciar las siguientes:

- **Como necesidad biológica:** La alimentación es necesaria para el funcionamiento adecuado del organismo, para su mantenimiento en condiciones óptimas y, en la infancia, para el desarrollo físico.
- **Como conducta:** A partir de estímulos encógenos (hambre) o exógeno (presencia de un alimento) se producen una serie de conductas destinadas a responder adecuadamente a ellos.
- **Como acto social:** El acto de comer puede ser motivo de placer y refuerzo de lazos afectivos.
- **Como expresión cultural:** El arte de preparar y presentar los alimentos para ser ingeridos constituye una de las expresiones más idiosincrásicas de las diferentes culturas; influyen aspectos tales como las creencias religiosas, las costumbres, el folclore, etc.
- **Como acto de consumo:** El consumo de alimentos se ve enormemente influenciado por la publicidad que ejercen los medios de comunicación de masa.

ALIMENTACIÓN DIFERENTE A NUTRICIÓN

En la actualidad la alimentación y la nutrición son dos conceptos que se confunden con facilidad y es necesario diferenciarlos:

- **Alimentación:** Es un proceso voluntario y consciente, suele estar condicionada por factores externos tales como hábitos y creencias culturales y religiosas, accesibilidad a determinados nutrientes, influencia de la publicidad, recursos económicos, etc. Es educable, por eso es importante que intervenga primero la familia y después la escuela en la construcción de conocimientos y actitudes que ayuden a los niños a tomar decisiones sobre su propia alimentación.
- **Nutrición:** Es un proceso involuntario e inconsciente, consiste en una serie de mecanismos fisiológicos a través de los cuales el organismo para poder funcionar transforma y utiliza las sustancias (proteínas, vitaminas, minerales, etc.) contenidas en los alimentos mediante la digestión.

La nutrición depende fundamentalmente de la alimentación. Una persona puede estar bien alimentada, pero su estado de nutrición puede ser deficiente. Es necesaria una alimentación completa, variada, adecuada y suficiente, que permita que el organismo funcione con normalidad y cubra por un lado las necesidades básicas y por otro reduzca el riesgo de enfermedades o de trastornos alimentarios (anorexia, bulimia, desnutrición, obesidad, etc.).



COMPOSICIÓN Y VALOR NUTRITIVO DE LOS ALIMENTOS

Sustancias nutritivas

La naturaleza nos ofrece una inmensa variedad de alimentos que pueden reducirse de acuerdo a su composición química en seis sustancias fundamentales llamadas **nutrientes**:

- **Agua:** Es un elemento vital para el ser humano. El cuerpo está formado aproximadamente por el 60 % de agua que se encuentra dentro y fuera de las células, cumple múltiples funciones: la hidratación de los tejidos, el mantenimiento de la temperatura corporal, el transporte de sustancias esenciales, etc.
- **Glúcidos o hidratos de carbono:** Proporcionan, almacenan y transportan la energía para que los órganos funcionen: los músculos pueden contraerse, el cerebro puede pensar, el corazón puede latir, etc. Entre estas sustancias se encuentran los azúcares, el almidón y las fibras.
- **Grasas o lípidos:** Son una fuente concentrada y almacenable de energía, transportan muchas vitaminas (A, D, E, K.). Aportan al organismo los ácidos grasos esenciales que éste no puede formar y que se necesitan para producir otras sustancias como hormonas y enzimas.
- **Proteínas:** Son la sustancia más abundante en el cuerpo después del agua. Las proteínas sirven para formar cada una de las células de cada órgano del organismo, son nutrientes indispensables para crecer, desarrollarse y evitar enfermedades. Realizan reacciones químicas, transportan sustancias, regulan el metabolismo y son necesarias para el crecimiento y reparación de los diferentes tejidos.
- **Minerales:** Son constituyentes esenciales de las células y líquidos corporales, intervienen en diversas funciones de regulación que son indispensables para el crecimiento, el mantenimiento de la vida y la reproducción.
El **calcio** da rigidez a la estructura de los huesos y de los dientes (por lo que es tan importante durante el crecimiento, la falta de calcio produce huesos y dientes débiles), el **hierro** se encuentra en los glóbulos rojos de la sangre y en el músculo, sirve para transportar el oxígeno a los distintos tejidos. La carencia de hierro puede producir anemia.
- **Vitaminas:** Son sustancias que se necesitan en pequeñas cantidades pero que son esenciales para la utilización y regulación de los principios inmediatos (glúcidos, proteínas y grasas). Las vitaminas se denominan con letras: la vitamina A sirve para ver en la oscuridad, la vitamina C sirve para prevenir enfermedades y defenderse de las infecciones, las del grupo B para obtener la energía de los nutrientes, entre otras.
El déficit de vitaminas en la alimentación nos puede producir estados carenciales específicos, por ejemplo la falta de vitamina A produce ceguera nocturna.

Alimentos

Los nutrientes se encuentran disponibles en los alimentos, trabajan en conjunto para abastecer de energía, fabricar y mantener las células y regular los procesos metabólicos. Esto ha permitido una clasificación de los alimentos, agrupándolos según las sustancias nutritivas que predominan en cada uno y según la función que ejercen:

1. **Cereales:** Son fuente principal de hidratos de carbono y fibras. Entre ellos se encuentran: arroz, avena, maíz, trigo y sus derivados (harinas y productos a fines). **Legumbres secas:** Arvejas, garbanzos, lentejas, porotos y soja).



2. **Verduras y frutas:** Son fuente principal de vitaminas y minerales, se incluyen todos los vegetales y frutas comestibles.
3. **Leche, yogur y quesos:** Son fuente principal de calcio y nos ofrecen proteínas de alto valor biológico.
4. **Carnes y huevos:** Son fuente principal de hierro. Incluye a todas las carnes comestibles (vacunas y vísceras, aves, pescados y frutos de mar) y brindan las mejores proteínas.
5. **Aceites y grasas:** Son fuente principal de energía de reserva. Incluye los aceites de uva, maíz, girasol, oliva. Soja y maní entre otros.
6. **Azúcar y dulces:** Nos brindan energía inmediata. Entre ellos se encuentra el azúcar común, todos los dulces derivados de las frutas y el dulce de leche.

Los alimentos se agrupan según la siguiente gráfica:



La grafica refleja cuatro aspectos fundamentales a tener en cuenta en la alimentación diaria:

- Consumir una amplia variedad de alimentos.
- Incluir alimentos de todos los grupos a lo largo del día.
- Consumir una proporción adecuada de cada grupo.
- Elegir agua segura como fuente de vida, para beber y preparar alimentos.

La grafica transmite la idea de alimentación completa, variada y proporcionada. Se relaciona con:

- Un camino que conduce a la alimentación saludable.
- Una fuente de vida que fluye y nutre.
- Un ciclo de vida que incluye alimentos necesarios para la vida humana.
- Dinamismo y movimiento.



GRASAS TRANS

Dada la creciente preocupación sobre los efectos de las grasas trans en el organismo daremos respuesta a las preguntas más frecuentes.

¿Qué son las grasas trans?

Las grasas trans son un tipo de grasas insaturadas que actúan como grasa saturada; que se forman cuando los aceites vegetales se procesan y se transforman en más sólidos. Este proceso se llama hidrogenación-se añade hidrógeno al aceite vegetal para aumentar su plazo de consumo y la estabilidad del sabor de los alimentos. El resultante del proceso es la grasa trans.

¿Qué alimentos contienen grasas trans?

- Las grasas trans puede encontrarse principalmente en alimentos industrializados que han sido sometidos a hidrogenación o al horneado o fritos y la margarina, como los amasados de pastelería, entre otros.
- La mayoría de las grasas trans provienen de los alimentos procesados. Aproximadamente 1/5 de las grasas trans de nuestra alimentación proviene de fuentes animales como por ejemplo : productos lácteos y ciertas carnes con sus derivados .
- Las grasas trans también provienen de procesos artificiales ,ya que están en todas partes :en panificados y derivados ,galletas dulces y saladas, en tortas y sobre todo en los snacks, papas fritas , pororó y en la comida rápida (chatarra)alimentos procesados hechos con aceites vegetales parcialmente hidrogenados.

Impacto en la Salud

Las grasas trans no sólo aumentan la concentración de Colesterol LDL (colesterol malo)en la sangre sino que disminuyen el colesterol HDL(colesterol bueno) siendo el LDL el responsable de aumentar el riesgo de sufrir Enfermedades Cardiovasculares.

Estas grasas trans pueden ser particularmente peligrosas para el corazón y se asocian con el mayor riesgo de desarrollo de algunos cánceres, como así también estudios más recientes demuestran que las concentraciones más altas de grasas trans pueden incrementar el riesgo de Diabetes de tipo II (insulino dependiente).

Como se relacionan el colesterol de la sangre y las enfermedades cardíacas?

El nivel elevado de colesterol en sangre es un factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares. Las personas que tienen altos niveles de colesterol malo(LDL) son más propensas a desarrollar este tipo de enfermedades.

Recomendaciones Nutricionales

Se detallan a continuación algunas medidas a tener en cuenta en la planificación alimentaria diaria, para mantener bajo el consumo de grasas trans y disfrutar de una alimentación equilibrada y nutritiva.

- Lea el etiquetado nutricional al comprar los alimentos , seleccionado alimentos con menos contenido de grasas saturadas, grasas trans y colesterol.
- Elija con más frecuencia aceites vegetales como el de oliva, canola, maíz, soja, girasol y margarinas libres de grasas trans.
- Seleccione alimentos bajos en grasas saturadas como leche y derivados descremados, carnes magras, pescado, pollo sin piel, granos integrales, frutas y verduras de estación.



- Limite el consumo de alimentos con alto contenido de colesterol, tales como las vísceras(mondongo, riñón, hígado, sesos),yemas de huevo, leche entera y derivados.
- Elija carnes magras ,tales como aves sin piel , eliminando siempre en todas los cortes la grasa visible y cocinarlas a la parrilla, al horno, a la plancha y al vapor.
- Evite los productos de repostería industrializados, sobre todo la galletitas de chocolate, coco y otras.

LA IMPORTANCIA DE LA REDUCCIÓN DE LA SAL EN LA ALIMENTACIÓN DIARIA

Cloruro de NA : Sal Común

El cloruro de sodio más conocido como sal de mesa (yodada) ,es el mayor componente de la sal comestible, comúnmente usada como condimento y conservante de comidas.

Es frecuente relacionar el consumo de sal con diferentes enfermedades entre las que se destacan la Hipertensión Arterial(superior a 140/90mm/hg) denominada también enfermedad silenciosa y distintas afecciones cardíacas; sin embargo el sodio contenido en la sal forma parte de numerosos procesos fisiológicos como conservación del estado de hidratación , como así también el yodo para el normal funcionamiento endocrino(glándula tiroides).

En consecuencia se necesita encontrar el equilibrio apropiado entre las necesidades del organismo y los riesgos de los excesos.

Se puede disminuir la sal en la alimentación?

Considerando que la incorporación de sal a las comidas es cultural y por lo tanto es modificable, está comprobado científicamente que cualquier persona que empieza a consumir menos sal en forma gradual produce un aumento de las papilas gustativas y a las cuatro semanas los receptores del gusto cambian y se readecúan; entonces la persona empieza a sentir los mismos sabores que cuando consumía más sal.

De hecho otras culturas , a diferencia de la nuestra , utilizan una gran diversidad de especias para condimentar los alimentos en lugar de la sal.

Datos sobre el consumo de sal en nuestro país

Actualmente, en la Argentina se estima que el consumo diario de sal por persona es de 12 gramos diarios., si bien el máximo recomendado por la Organización Mundial de la Salud(O.M.S) es de 5 gramos diarios, mientras un cuarto de la población tiene la costumbre de agregar sal a las comidas antes de probarlas ,hábito que constituye un factor de riesgo muy importante para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles(hipertensión arterial, obesidad , diabetes, dislipidemias, cáncer.)

Según la Escuesta Nacional de Factores de riesgo elaborada por el Ministerio de salud de la Nación en el año 2009, el 34 % de las personas mayores de 18 años tiene Hipertensión arterial .

Diversos estudios epidemiológicos tratan de explicar el rol que juega el sodio (sal de mesa)en el aumento de la presión arterial, como así también el exceso de peso , la distribución de la grasa corporal y el sedentarismo.

Por lo que cambios tales como la disminución del peso corporal, la reducción de la ingesta de alcohol, la cesación del tabaco, el aumento de la actividad física, la reducción del consumo de sal y un mayor consumo de verduras ,frutas y pescados modificarían los Estilos de vida haciéndola más saludable y brindando beneficios en el control de las enfermedades cardiovasculares.



¿En que alimentos encontramos en mayor cantidad al sodio?

Cerca del 80 % de cloruro de sodio que se consume a diario no procede del agregado de sal a las comidas sino que forma parte de productos ya elaborados(industrializados).

Entre los alimentos con elevado contenido en sodio se citan:

- Los quesos de diversas variedades.
- La manteca
- Los aderezos de elaboración comercial (mayonesa, salsa de soja, ketchup, mostaza,).
- El jamón crudo y cocido y otros similares(fiambres).
- Embutidos(chorizos, morcilla, longaniza).
- Panceta
- Aceitunas, escabeches de carnes y verduras.
- Los alimentos enlatados.
- Los alimentos en salmuera.
- Los productos congelados
- Las sopas y caldos deshidratados
- Las conservas en general
- Ciertos aditivos(bicarbonato , carbonato y glutamato de sodio).
- Los edulcorantes artificiales(sacarina, ciclamato).
- Las aguas minerales y saborizadas.

Tips para lograr una Alimentación saludable y disminuir el consumo de sodio diario.

- Incorporar diariamente frutas y verduras multicolores de estación en las comidas principales.
- Resaltar los sabores propios de los alimentos y utilizar condimentos como pimienta ,hierbas aromáticas ,ajo, cebolla, perejil , albahaca, orégano, estragón,.
- Si agrega sal ,hágalo con moderación ,ya que la mayoría de los alimentos presentan naturalmente sodio en su composición y si lo hace ,que sea al final de la preparación ,cocine sin sal!!!.
- Evitar el uso del salero en la mesa.
- Preferir métodos de cocción que conserven mejor el gusto de los alimentos ,por ejemplo al vapor, al horno parrilla plancha, grillado.
- Es importante que los alimentos tengan buena presencia ,que los platos sean coloridos y vistosos, de manera de estimular el apetito y permitir que se disfruten alimentos más sabrosos.
- El ajo, la piel de los cítricos como limón y naranja, el vinagre ,el aceto balsámico, el jugo de limón, pueden utilizarse como sustituto de la sal.
- Una recomendación útil puede ser indicar frotar con dientes de ajo la superficie de los alimentos antes de la cocción, para dar más sabor.
- Es bueno acentuar el uso de especies aromáticas como sustitutos de la sal , que darán gusto y potenciarán el sabor de los alimentos y las preparaciones.
- Lea el contenido nutricional de las etiquetas de los alimentos, para comprobar la cantidad de sodio que contienen ,elegir aquellos que son reducidos en sodio y/o sin sal agregada.
- Consuma ocasionalmente carnes procesadas saladas, quesos duros, fiambres y embutidos.



CONCLUSIÓN

La evidencia científica demuestra que existe una reducción significativa de la presión arterial, en los individuos que disminuyen la ingesta de sal independientemente de la edad y del estado nutricional.

Desde una perspectiva global el trabajo de la industria alimentaria junto a la investigación y a las acciones conjuntas ayudará a generar los cambios necesarios para lograr una reducción de la sal utilizada en la preparación de alimentos en los hogares y aquella incluida en los alimentos procesados o industrializados.

10 Reglas de oro para la higiene y seguridad de los alimentos (OMS)

1. Elegir alimentos procesados higiénicamente, los que se comen en crudo deben ser lavados cuidadosamente.
2. Cocinar bien los alimentos a temperatura adecuada, en particular los crudos (carne, pollo, pescados, huevos).
3. Consumir inmediatamente los alimentos cocidos porque a temperatura ambiente los microbios comienzan a reproducirse.
4. Guardar cuidadosamente los alimentos cocidos, almacenarlos en condiciones de calor o frío dependiendo del tipo de alimento que queremos conservar.
5. Recalentar bien los alimentos cocidos; esta es la mejor medida de protección contra los microbios que pueden haber crecido durante el almacenamiento.
6. Evitar el contacto entre los alimentos crudos y cocidos, cuando esto sucede se denomina contaminación cruzada. Un alimento cocido se contamina con el contacto con uno crudo.
7. Lavarse las manos: Antes y durante la preparación de los alimentos, después de ir al baño y antes de comer.
8. Conservar limpias todas las superficies de la cocina y todos los utensilios que se utilicen.
9. Mantener los alimentos fuera del alcance de los insectos, roedores y otros animales.
10. Utilizar agua segura tanto para beber, lavar y preparar los alimentos.

CONSEJOS INDISPENSABLES PARA TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Para vivir con salud es bueno:

- Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.
- Consumir diariamente en todas las edades leche, yogures y quesos.
- Comer todos los días frutas y verduras de diferente tipo y color.
- Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas retirando la grasa visible.
- Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.
- Disminuir el consumo de sal y azúcar.
- Consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas en niños/as y adolescentes.
- Tomar abundante agua segura durante el día.
- Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y diálogo con la familia.



SUGERENCIAS DE NUTRICIONISTAS ARGENTINOS

Niños/as y Adolescentes

La alimentación tiene gran importancia para el presente y para toda la vida. Las recomendaciones nutricionales para los niños/as y adolescentes están diseñadas para promover el crecimiento, desarrollo óptimo y rendimiento escolar, tal como lo indica la “Gráfica de la Alimentación Saludable”. Los adolescentes necesitan nutrientes adecuados para el crecimiento, que se produce aproximadamente entre los 10 y 11 años en las niñas y en los varones a partir de los 12 o 13 años. En esta etapa la alimentación saludable cumple dos funciones:

- Brinda los nutrientes necesarios para crecer y desarrollarse.
- Renueva la energía utilizada diariamente.

Se debe tener presente que un buen desayuno y una merienda equilibrada incluyan leche, pan, dulces, frutas y verduras, debido a que refuerzan las necesidades nutricionales de los niños/as y adolescentes.

Lic. Fátima Ghazoul

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD
DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN Y ATENCIÓN PRIMARIA
MINISTERIO DE SALUD - MENDOZA