

Alimentación **Novedades**

Sana


[Página Central](#)


[Inscríbese y reciba gratis el Boletín de Alimentación](#)

**Balancear la dieta**

[Comer o no comer, ésa es la cuestión](#)
[Características debe poseer una dieta](#)
[Aprender a comer](#)
[Cómo debe alimentarse un niño](#)
[El embarazo: ¿comer por dos?](#)
[Alimentación en los adultos](#)
[Bulimia y anorexia](#)
[Recuperar el equilibrio](#)
[Alimentación por Edades](#)
[Suplementos](#)
[Los super alimentos](#)
[Sobre los aceites y frituras](#)
[Nutrientes](#)
[Todo sobre las Verduras](#)
[Calorías](#)
[Endulzantes](#)
[Sección Colesterol](#)
[Los Oligoelementos](#)
[Productos Light](#)
[Todo sobre las frutas](#)

Desde el comienzo de los tiempos, el ser humano ha honrado los paradigmas de juventud y belleza. Pero en la actualidad el anhelo de ser joven y bello pasó a ser

la preocupación dominante de gran parte de la sociedad, al punto de que poseer una figura esbelta con medidas casi perfectas se convirtió en una condición necesaria para alcanzar el éxito, no sólo en el plano amoroso, sino también en el laboral.

La belleza es una cualidad especialmente seductora. Pero muchas veces la búsqueda incesante y frenética de la perfección física conduce, especialmente a los jóvenes, susceptibles a las imposiciones sociales de poseer determinado estereotipo físico, a la adopción de conductas alimentarias reñidas con una nutrición saludable.

Las dietas de la sopa, de la luna, de la manzana, o las dietas en las que se insta a consumir un determinado grupo de alimentos -por ejemplo, proteínas-, y casi eliminar otros, como los hidratos de carbono, no son adecuadas, según los especialistas, para una buena nutrición, pues no están balanceadas en forma apropiada.

Es necesario entender que cada una de las células necesita un aporte equilibrado de nutrientes para que todo el organismo en su conjunto funcione en armonía.

Comer o no comer, ésa es la cuestión

Estar delgado, a veces no significa estar sano, máxime si la delgadez se alcanzó a fuerza de pasar hambre. No comer lleva a la desnutrición. Por eso, "la dieta balanceada es el método más moderno de organización alimentaria, que tiene metas claras y un objetivo definido", explica la doctora Nancy Marchese, médica nutricionista.

Según la doctora Marchese: "El objetivo de un programa alimentario es mejorar el estado de salud -física y psíquica- y prevenir la aparición de enfermedades metabólicas como el aumento de colesterol, la obesidad y la diabetes. También, disminuir las medidas corporales y el sobrepeso, si existiesen". Y agrega: "La meta es mantener los resultados a través del tiempo".

Los fundamentos de este tipo de organización alimentaria no se establecieron caprichosamente, sino que están sustentados científicamente. Uno de estos pilares es el cumplimiento de las leyes que fueron formuladas hace varias décadas por el doctor Escudero, pionero de la nutrición en la Argentina, y que hoy son mundialmente aceptadas.

Según estas leyes, la dieta debe ser completa. La alimentación diaria debe contener los tres macronutrientes esenciales: proteínas, hidratos de carbono -azúcares- y grasas, acompañados de una buena proporción de aminoácidos esenciales -aquellos que no puede sintetizar el propio organismo-, minerales, vitaminas y agua.

Al respecto, la doctora Mirta Lerner, médica especialista en nutrición y diabetes, a cargo de los consultorios externos e internación del Hospital Francés de la ciudad de Buenos Aires, dice: "La dieta diaria debe incluir todo tipo de alimentos. Así, estamos evitando carencias de algún tipo de proteína, vitamina y demás nutrientes. Comiendo verduras y frutas frescas de todos los colores, e incluyendo los aceites, que contienen cantidades importantes de vitaminas y antioxidantes, no es necesario tomar ningún tipo de suplementos que contengan estas sustancias".

Desde hace algunos años, se sabe que las células, en su metabolismo, fabrican moléculas tóxicas de oxígeno, denominadas radicales libres, que tendrían un papel preponderante en el envejecimiento y el origen de algunas enfermedades. De acuerdo con un artículo publicado en The New England Journal of Medicine, los radicales libres se verían contrarrestados por los betacarotenos, presentes en zanahorias, calabazas, y otros vegetales de color rojo y naranja. También, por la vitamina C, presente en las frutas -preferentemente las cítricas- y verduras, que actúa como preventivo de ciertos cánceres y de las enfermedades cardiovasculares.

El Tratado de Medicina Interna, de Cecil-Loeb, asegura que el organismo necesita energía para conservar sus procesos normales y cubrir las demandas originadas por las actividades y el crecimiento. Por lo tanto, los requerimientos energéticos variarán según el tamaño de una persona, el sexo, la edad, el metabolismo basal -consumo de energía mínimo en reposo-, de las diferentes actividades y de la temperatura ambiental. Esas fuentes de energía son las proteínas, los hidratos de carbono y la grasas.

Dónde están los nutrientes

Las principales fuentes de proteínas son las carnes blancas -pollos, pescados, conejos, mariscos, langostas-, las carnes rojas -vaca y chivito- y el huevo, especialmente las claras. También los lácteos.

La importancia del consumo de proteínas radica en el hecho de que aportan los aminoácidos esenciales, es decir aquellos que el organismo no puede producir por sí mismo-, indispensables para formar tejidos nuevos.

También existen proteínas en los vegetales, "Pero aquéllas de origen animal son las más completas, pues son las que aportan esos aminoácidos esenciales y el hierro. Si bien existen vegetales que tienen hierro, éste no se absorbe de la misma manera que el que se encuentra en alimentos de origen animal; no es un hierro hémico, es decir destinado a la formación de hemoglobina", afirma la doctora Lerner. Y continúa: "Pero con consumir carnes dos o tres veces por semana es suficiente. El mayor problema radica en las mujeres en período fértil, ya que durante las menstruaciones se pierde mucho hierro y puede llevar a la anemia. El hierro también es indispensable en los niños y adolescentes en período de crecimiento", agrega.

Actualmente están de moda las dietas vegetarianas, principalmente entre los jóvenes, hecho que se vincula con un rechazo a la matanza de animales. La doctora Lerner opina que una dieta estrictamente vegetariana es insuficiente. En cambio, si se complementa con el consumo de huevos y lácteos, las necesidades de hierro estarían cubiertas", afirma Lerner.

Otros nutrientes indispensables son los hidratos de carbono o azúcares. Son los que proporcionan la energía necesaria para trabajar y ayudan a tornar apetecible a una dieta equilibrada. Los hidratos de carbono se encuentran en el arroz, los cereales -trigo, avena, cebada y centeno-, las pastas, las papas, las batatas, los choclos, las legumbres y las semillas, en general. También en las frutas y hortalizas que, además, son ricas en fibras, y más aún, si se comen con cáscara.

Las fibras, además de dar saciedad, ayudan a movilizar los intestinos, ya que al no ser digeridas, atraen agua hacia la luz intestinal y aceleran el tránsito de los residuos alimenticios. Por eso son recomendables para contrarrestar los divertículos y el cáncer de colon, y para evitar que el organismo absorba el exceso de grasas con el consiguiente descenso del colesterol sanguíneo. Se puede agregar avena o salvado de trigo a las milanesas, albóndigas, o elegir panes que los incluyan en su fabricación.

Las grasas, forman el tercer grupo de macronutrientes. Proporcionan más del doble de energía que los hidratos de carbono y las proteínas a igualdad de peso. Por lo tanto son una fuente concentrada de calorías. Pero los requerimientos básicos son muy pocos, y según Cecil-Loeb, en su Tratado de Medicina Interna, están limitados al aporte de tres ácidos grasos indispensables, el ácido linoleico, linolénico y araquidónico. La carencia de éstos en la alimentación de los niños origina desde piel escamosa hasta alteraciones en el crecimiento

“Actualmente se sabe que el aceite de oliva es rico en ácidos grasos monoinsaturados, y los pescados de mar, en ácido graso omega tres. Ambos actúan como antioxidantes, protegiendo contra el envejecimiento de las arterias y, por lo tanto, retrasan la arterioesclerosis”, opina Mirta Lerner.

De acuerdo con su estructura química, las grasas pueden ser saturadas, mono y poliinsaturadas. Las primeras están presentes en las carnes rojas, la piel del pollo, lácteos y yema de huevos. Las mono y poliinsaturadas, en los aceites vegetales como el de oliva, y en los pescados como el salmón, caballa, atún y merluza. La importancia de los monoinsaturados es que no sólo no elevan el colesterol malo -LDL o lipoproteína de baja densidad- sino que también ayudan a aumentar el bueno -HDL o lipoproteína de alta densidad-, con la consiguiente disminución del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Si bien es conveniente disminuir al mínimo posible el consumo de grasas, no se debe exagerar, ya que a partir del colesterol se sintetizan las hormonas, más específicamente las sexuales.

Características debe poseer una dieta

Además de completa, según las leyes del doctor Escudero, la dieta debe ser suficiente; es decir, que la alimentación debe satisfacer los requerimientos orgánicos y psíquicos de cada persona, en forma individual y precisa. “Las dietas basadas en el ayuno o en la ingesta de líquidos podrían considerarse equiparables, y son absolutamente insuficientes. Sostenido en el tiempo lleva a la desnutrición”, comenta la doctora Nancy Marchese.

Y como si esto fuera poco, la ingesta deberá ser adecuada y armónica. Vale decir, que deberá responder a los gustos, posibilidades y, sobre todo, a las necesidades individuales. Pues no es lo mismo la dieta de un hombre adulto, que lleva una vida sedentaria, que la alimentación de una mujer embarazada o un niño o adolescente en etapa de crecimiento. “En esos momentos especiales de la vida deberán consumirse todos los macronutrientes -proteínas, hidratos de carbono, grasas, minerales y vitaminas- en buena cantidad ya que se están formando tejidos, de lo contrario se producirán carencias”, afirma la doctora Lerner. Y agrega: “El niño y el adolescente deberán tomar, por lo menos, tres vasos de leche por día, ya que ése es el momento en que se forma la matriz ósea y existe alto requerimiento de calcio. Es, justamente, en la niñez y la adolescencia cuando se debe prevenir la osteoporosis”

El embarazo es otra etapa especial, durante la cual se debe balancear nuevamente la alimentación. “Si bien el antiguo consejo de duplicar la ingesta ya no es válido, se necesita un aporte extra de calorías para que, a medida que el embarazo avanza, el feto tenga todos los nutrientes y calorías necesarios para formar los tejidos, y la placenta pueda cumplir con sus funciones metabólicas y productora de hormonas”, finaliza Lerner.

Aprender a comer

No hay dudas de que comer es un placer. Pero, para no darse atracones y luego pasar hambre para poder lucir la silueta en las playas, es necesario aprender a comer, a crear hábitos

alimentarios. Toda conducta que se sostiene en el tiempo se transforma en un hábito. Para una persona sin sobrepeso, una buena alimentación deberá ser fraccionada, como mínimo en las cuatro comidas diarias -desayuno, almuerzo, merienda y cena-. La dieta, primeramente, deberá adaptarse a las condiciones biológicas de cada persona, siempre será completa, predominando la calidad sobre la cantidad. Según los nutricionistas, no es conveniente pesar o medir los alimentos. El adecuado balance logra las metas. Este balance se realiza alternando en comidas consecutivas los alimentos ricos en proteínas, hidratos de carbono, con muchas frutas y verduras, y pocas grasas. Todas las proteínas deberán acompañarse siempre de hidratos de carbono complejos -con predominio de fibras-. Así, un bife puede acompañarse con una ensalada de zanahorias, tomates y cuanta variedad vegetal se desee. Si bien la porción de la carne será moderada, la ingesta de verduras, ya sea crudas o cocidas puede ser abundante. Otro hábito importante es beber abundante agua. "Hay que enamorarse del agua", comenta la doctora Marchese. La médica recalca el valor del agua en contraste con otras bebidas como gaseosas, jugos o infusiones. El agua es aquel líquido sin color, sin olor, sin sabor y sin burbujas, que puede proceder de distintas fuentes, según el ámbito geográfico y socio-cultural. Agua mineral o mineralizada, potable de red, hervida o sin hervir pero con el agregado de dos gotas de lavandina por litro.

"El hábito de tomar agua debe responder a una cantidad y técnica específica. En cuanto a la cantidad, será suficiente como para que la primera orina emitida durante la mañana sea bien clara", explica Marchese. "Cuanto más agua, más clara y cuanto más clara mejor", insiste.

Respecto a la técnica de beber agua, Marchese explica que deberá hacerse de a sorbos pequeños y distanciados, para evitar la distensión gástrica. También hay que decirle adiós al salero: es recomendable disminuir -o eliminar por completo, según Marchese- el agregado de sal durante la preparación de las comidas, dado que, con una dieta balanceada, los mismos nutrientes ya aportan sodio. Si se pueden utilizar productos similares a la sal, pero sin sodio. Otra alternativa para hacer más apetitosa la comida es el uso de condimentos especiales para carnes blancas, rojas, pescados o vegetales. Y, como broche de oro, se aconseja realizar ejercicio físico moderado, aeróbico y sin saltos, por ejemplo nadar, andar en bicicleta o caminar. Este tipo de actividad física favorece el retorno venoso al corazón, previene la aparición de várices, da tonicidad o firmeza a los músculos y una buena elasticidad a los tendones.

Aunque parezca complicado, estar en buena forma y sano se puede lograr sin demasiado esfuerzo. Disminuir el tamaño de las porciones, consumir muchas frutas y verduras, beber agua en abundancia, y conseguir un calzado cómodo para caminar, parecen ser la clave para cumplir muchos años, con pocos malestares físicos y gran lucidez mental.

En el mundo occidental se presenta actualmente una gran paradoja: la coexistencia de dos males resultantes de una alimentación no balanceada. Estos dos males, en apariencia opuestos pero íntimamente vinculados, son la desnutrición y la obesidad.

Según los textos médicos, existe desnutrición cuando hay un desequilibrio entre el aporte de nutrientes, ya sea por un programa de comidas inapropiado o la utilización defectuosa por parte del organismo de esos nutrientes. Si bien no siempre es fácil la detección temprana de la desnutrición, la conjunción de determinadas circunstancias orientan hacia la búsqueda de los signos que la delatan.

Las condiciones socioeconómicas de una comunidad son determinantes. La privación y la pobreza ganan día a día nuevos desnutridos a sus filas, principalmente entre los grupos étnicos más vulnerables, como los lactantes y niños pequeños, los adolescentes en etapa de crecimiento, las mujeres embarazadas, los ancianos y aquellos individuos con problemas de alcohol, drogas o SIDA.

Cómo debe alimentarse un niño

El dicho de nuestras abuelas es en este caso tan popular como cierto: lo mejor para un bebé es la leche materna. La leche materna es el alimento de elección en el recién nacido, porque contiene todos los principios nutritivos que el bebé necesita. Los médicos recomiendan que, en lo posible, el amamantamiento se mantenga con exclusividad hasta los seis meses y puede prolongarse hasta los dos años de edad.

“En los limitados casos en que la mamá no puede amamantar a su hijo, es factible optar por una fórmula láctea artificial. Son la leches maternizadas que existen en el comercio”, explica el doctor Sergio Ariel Beno, médico pediatra y nutricionista del Servicio de Nutrición del Hospital de Clínicas de Buenos Aires, Argentina. Pero subraya: “Lo esencial es la leche materna”. También agrega que se debe intentar evitar la leche de vaca hasta cerca del año de edad.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la introducción de alimentos semisólidos - papillas- deberá realizarse entre los 4 y los 6 meses de edad, etapa en la que necesita suplementos de hierro. En cuanto al agregado de complejos vitamínicos, como las vitaminas A, C y D, el doctor Beno comenta que “está en discusión, principalmente cuando la lactancia materna es la base de la alimentación”. Y agrega: “Ya al año de vida, el niño debe tener una alimentación completa, por lo que se suspenden los suplementos”.

La introducción de los alimentos deberá ser paulatina, de acuerdo con su digestibilidad y alergenidad. Por ejemplo, no se aconseja darle al niño cereales con gluten -trigo, avena, cebada y centeno- antes de los seis meses de edad por el riesgo de enfermedad celíaca. Tampoco es conveniente introducir chocolates o frutillas en la dieta antes del año de edad, porque son productores de alergias.

“El tipo de alimento, y la secuencia en la introducción de éstos en la dieta, variarán de acuerdo con las costumbres culturales de cada región, como así también del criterio del médico pediatra”, comenta Beno. Y recalca: “Siempre conviene enriquecer las papillas con leche o un poco de aceite para mejorar las propiedades nutritivas.”

La cantidad de calorías que debe consumir un niño varía según la edad. Una fórmula fácil para el cálculo de la ingesta calórica es, sobre una base de 1000, sumar 100 calorías por año de edad, lo cual indica la cantidad total de calorías requeridas. Por ejemplo, para un niño de tres años corresponde un consumo diario de 1300 calorías. El doctor Beno relata que, en la Argentina, si bien la prevalencia de desnutrición es elevada, empiezan a perfilarse dos fenómenos predominantes: la obesidad y los niños de baja talla. “Estos últimos son niños bajos para la edad. Y esto se produce por un déficit selectivo en la ingesta de alimentos, debido a una mala calidad de selección”. Y agrega: “Muchas veces estos niños son obesos, ya que el trastorno no es producido por baja ingesta calórica”.

Por lo tanto, se recomienda consumir muchos lácteos, huevos, frutas y verduras con alto contenido en fibras, y moderación en las carnes, tratando de evitar las golosinas, gaseosas y la llamada comida chatarra, que poseen calorías vacías -sin nutrientes esenciales-. Esto bastaría para que los niños crezcan sanos.

Cabe recordar que la desnutrición en los primeros años de vida puede producir un déficit pondoestatural -baja talla y peso en relación con la edad- y de la esfera intelectual. Déficit que en la mayoría de los casos es difícil revertir a posteriori.

También los dientes se afectan. Pues la carencia calcio y flúor producen alteraciones en el esmalte dentario. Y un exceso en el consumo de hidratos de carbono simples -los azúcares de las golosinas- predispone a la aparición de caries.

“Ya en la adolescencia, los trastornos de las conductas alimentarias, como la anorexia y la bulimia, son cada vez más frecuentes. Frecuencia dada por la mayor detección del problema y por un fenómeno cultural que asocia la extrema delgadez con la belleza estética”, explica el doctor Beno.

En el otro extremo, ¿qué pasa con la obesidad? Según Beno, un niño obeso debe realizar una dieta especial, que se complementará con ejercicios físicos y cambio en los hábitos nutricionales. Pero recomienda no utilizar lácteos descremados antes de los cuatro años de edad, "ya que es un período importante en el desarrollo cerebral, y los esfingolípidos de las grasas de la leche son indispensables para la elaboración de la mielina, un componente del sistema nervioso", subraya.

Cabe mencionar que la obesidad en la infancia puede condicionar el peso en la adultez, así como la aparición de enfermedades, entre ellas, la diabetes.

El embarazo: ¿comer por dos?

El embarazo es un período crítico en la mujer debido a la elevada demanda de nutrientes. La rápida división de las células y la formación de los órganos del feto en crecimiento requieren una alimentación adecuada. Pero eso no significa comer por dos, como antes se creía.

Por el contrario, según un artículo del International Food Information Council Foundation (Fundación del Consejo Internacional de Información sobre Alimentos) de los Estados Unidos, el requerimiento de algunos nutrientes durante la gestación se duplica, mientras que las necesidades calóricas se elevan tan sólo en un 15 por ciento.

"Es indispensable considerar el peso de la madre previo al embarazo. Una mujer delgada o con peso adecuado para su edad y estatura, podrá aumentar más kilos que una obesa, refiere la doctora Mirta Lerner", médica nutricionista del Hospital Francés, de Buenos Aires, Argentina. Pero es útil que el médico a cargo del embarazo establezca metas de aumento de peso, conjuntamente con la embarazada y controle los aumentos. Pues importa no sólo el aumento de peso total, sino su progreso durante la gestación.

Un escaso aumento de peso con frecuencia da como resultado un bebé con bajo peso al nacer, que puede llevar a un retraso en su desarrollo. Según las estadísticas, un bebé con estas características presenta un mayor riesgo de enfermarse y morir durante su primer mes de vida.

La mujer embarazada almacena grasa con el fin de prepararse para la lactancia. Si el peso corporal materno es muy bajo, el organismo se protege incluso a expensas del crecimiento fetal. Esto también es válido para las obesas que tratan de bajar de peso durante el embarazo. La restricción de calorías también se asocia a neonatos de bajo peso.

Por lo tanto, la doctora Lerner insiste: "Nunca se debe hacer dieta para adelgazar durante el embarazo"

Durante la gestación existe un requerimiento especial de determinados elementos como el calcio, el hierro y el ácido fólico. Si bien una dieta balanceada y rica en lácteos, pescados enlatados, vegetales de todos los colores, frutas, hígado y carnes rojas serían suficientes, el Servicio de Salud Pública de los Estados Unidos recomienda administrar suplementos vitamínicos, inclusive antes de embarazarse, en aquellas mujeres que estén planeando su embarazo.

Alimentación en los adultos

En la actualidad existe una mayor tendencia mundial a la obesidad. Las comodidades que nos ofrece la sociedad hacen que la obesidad sea, ya, epidémica. El sedentarismo es un factor decisivo. El uso del automóvil, los controles a distancia de los televisores y demás electrodomésticos, los envíos de comida a domicilio, inmovilizan a las personas. Si a ello se le suma el gran surtido de alimentos preparados, a un costo accesible, que invaden las góndolas de los supermercados, y que tiempo atrás sólo se consumían en ocasiones especiales -helados, postres, comidas preparadas con alto tenor graso-, hacen posible la acumulación de los odiados rollitos.

La obesidad acarrea otras enfermedades como la diabetes, y el aumento del colesterol en su fracción perjudicial, que disminuye el calibre y la flexibilidad de las arterias. Entonces, no es difícil deducir que obesidad y enfermedades cardiovasculares están estrechamente vinculadas.

Pero no sólo el corazón sufre. También se resienten las articulaciones, al tener que transportar más kilos de los correspondientes, llevando a la artrosis. "Es como caminar con dos maletas de 20 kilos en cada mano", comenta la doctora Lerner. Y agrega, "Al existir mayor dificultad en la deambulaci3n, se acentúa el sedentarismo y se entra en un círculo vicioso".

Pero no sólo el sobrepeso es dañino, también la delgadez extrema. "El problema es la desnutrici3n que, a su vez, trae aparejadas otras enfermedades, algunas bastante serias como la tuberculosis. También en los enfermos de SIDA, una alimentaci3n deficiente posibilita la aparici3n frecuente de enfermedades oportunistas, que deterioran aún más a estos enfermos", relata Lerner.

El blanco de la desnutrici3n parece ser el sistema inmunol3gico -las defensas del organismo-. En un trabajo publicado por la Asociaci3n Lupus Argentina, se hace referencia al daño que provoca una dieta insuficiente sobre las células en general, y muy especialmente, en las del sistema inmunol3gico y en la producci3n de anticuerpos. Por ejemplo, en experimentos hechos con animales, si faltan proteínas, el timo, que es el 3rgano responsable de la maduraci3n de las células de defensa -linfocitos T-, se deteriora a tal punto que todos los mecanismos defensivos del organismo ven afectadas sus funciones normales.

Algo similar ocurre con el zinc, que existe en cantidades mínimas en la dieta normal, y con la vitamina B6. Ambos actúan como coadyuvantes de sustancias llamadas enzimas, indispensables en los procesos metab3licos del organismo.

Bulimia y anorexia

Un tratamiento especial requieren otras dos enfermedades "epidémicas" de este fin de milenio, como son la anorexia y la bulimia. "Aquí confluyen muchos factores, como la carga genética, las pautas culturales, la contenci3n familiar, las personalidades, por lo que se necesita un grupo multidisciplinario de profesionales para su tratamiento", resume Lerner.

Los hábitos alimentarios están condicionados por las costumbres familiares y culturales de un pueblo. El impacto de las modas, los bombardeos televisivos en donde se promocionan falsos cánones de belleza, por un lado, y por otro, se fomenta el consumo de productos poco sanos, la vida sedentaria y la falta de tiempo para preparar y degustar tranquilamente los alimentos, atentan contra la salud. Con informaci3n sería brindada desde edades tempranas, quizás se pueda revertir este proceso.

E-Mail: info@alimentacion-sana.com.ar