

Guías alimentarias para la población cubana.

Guía 1: Una alimentación variada durante el día es agradable y necesaria a su salud.

Se entiende por variedad, el hecho de seleccionar alimentos de los diferentes grupos básicos (cereales y viandas; vegetales; frutas; frijoles, carnes, aves, pescados, huevos; lácteos, grasas; azúcar y dulces), priorizándose los alimentos naturales.

Debe tenerse en consideración que ningún alimento es capaz de aportar al organismo todos los nutrientes necesarios para su desarrollo y funcionamiento.

En Cuba, la dieta habitual de la mayoría de la población es poco variada e incluye un número reducido de alimentos y preparaciones culinarias. El cuadro epidemiológico del país en los últimos años, y los resultados de la Primera Encuesta Nacional de Consumo, Gustos y Preferencias Alimentarias, realizada recientemente en una amplia muestra de la población, justifican la urgencia de promover el consumo de una dieta variada y equilibrada, pero segura y sana, con el objetivo de prevenir las enfermedades relacionadas con las deficiencias, excesos o desequilibrios alimentarios y promover salud.

Para mantener la salud se necesita consumir más de 40 nutrimentos diferentes, fibra dietética y otros compuestos, como los fotoquímicos, que han demostrado un papel protector en diversas enfermedades. Esto es solamente posible de obtener mediante una alimentación variada.

Dietas con predominio de alimentos de origen vegetal son muy voluminosas y contienen una concentración baja de nutrimentos. Por otra parte, dietas con una proporción elevada de alimentos de origen animal favorecen el riesgo de ciertas enfermedades.

No existe alimento que por sí solo aporte todos los nutrimentos que el organismo necesita. Por ejemplo, la leche que es uno de los alimentos más completos, es buena fuente de proteínas y calcio, pero no de hierro y vitamina C.

El consumo simultáneo de varios alimentos facilita, además, la asimilación de los distintos nutrientes.

Por ejemplo:

- El consumo de alimentos ricos en vitamina C favorece la absorción del hierro contenido en el huevo, los vegetales y los frijoles, o sea del hierro no hemínico.

- El consumo de grasa favorece la absorción de los carotenos de los vegetales y las frutas.

La calidad de las proteínas vegetales se mejora al combinar cereales (arroz, harina de trigo, maíz) con granos (frijoles, lentejas) o combinando cereales con pequeñas cantidades de productos de origen animal.

La variedad en el consumo de alimentos tiene también un efecto psicológico, al mejorar el aspecto y sabor de la dieta, lo que favorece su consumo, sobre todo en niños y ancianos.

Una medida práctica de que se está consumiendo una alimentación variada es el colorido de la dieta, mientras más colores estén presentes más nutrientes se están ingiriendo.

Para obtener una dieta variada se deben seleccionar diariamente alimentos de los siete grupos básicos que se proponen en la Mesa de la Alimentación Saludable.

La Mesa de la Alimentación Saludable presenta de forma gráfica los siete grupos básicos de alimentos: Grupo I (cereales y viandas); Grupo II (vegetales); Grupo III (frutas); Grupo IV (carne, aves, pescados, huevo y frijoles); Grupo V (leche, yogurt y quesos); Grupo VI (grasas u otros alimentos fuentes de grasas); Grupo VII (azúcar). El tamaño de los platos que contienen los diferentes grupos de alimentos indica que grupo puede consumirse en mayor cantidad y cual en menor. De esta forma pueden consumirse en mayor cantidad los cereales (los más sanos son los integrales) y viandas, las frutas y los vegetales; en cantidad moderada los lácteos y las carnes y sustitutos; y en poca cantidad las grasas y el azúcar.

Aunque comer es un placer, es importante saber cuales alimentos se pueden disfrutar en mayor cantidad y cuales en menor cantidad, por el daño que representan a la salud.