

# Cuidando tu Salud



**Alimentación sana =  
buena salud**

Por: Guadalupe Teresa Araujo Pulido

Alimentarse no consiste sólo en comer para vivir o saciar el hambre, sino en consumir alimentos que nutran a nuestro organismo de una manera equilibrada, de acuerdo con las características de cada persona, para tener una vida saludable.

CtS

**La alimentación sana es uno de los retos de la sociedad en general y de cada persona en particular para tener una buena salud**

*¿Qué podemos entender como una dieta equilibrada?*

Una alimentación equilibrada es aquella que incluye una variedad suficiente de alimentos en las cantidades adecuadas, de acuerdo a las características y estilo de vida de cada persona, garantizando que se cubran los requerimientos de energía y nutrientes que nuestro organismo necesita para mantener un buen estado nutritivo, de salud y bienestar.

**Los nutrientes**

Son las sustancias aprovechables por nuestro organismo que hacen posible la vida. Se encuentran en los alimentos repartidas de forma desigual: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y minerales. El agua y la fibra no nutren, pero desempeñan un papel muy importante para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

**Los nutrientes y sus funciones**

Los hidratos de carbono simples (azúcares) y complejos (almidón), las grasas y los lípidos aportan la energía necesaria para realizar las funciones vitales del organismo (bombeo del corazón, respiración, mantenimiento de la temperatura corporal) y el desarrollo de la actividad en general.

Por su parte, las proteínas completas (origen animal) e incompletas (origen vegetal) forman y mantienen los órganos, los tejidos y nuestro sistema de defensas contra agentes externos e infecciones.

Las vitaminas (hidrosolubles —grupo B y C— y liposolubles —A, D, E, K) y minerales se encargan de regular todos los procesos que tienen lugar en nuestro organismo para que todo fluya con plena armonía.

*¿Qué relación tiene la alimentación con una buena salud?*

**Una alimentación adecuada promueve la salud y el bienestar físico y emocional de las personas.**

El conocimiento de los nutrientes y las funciones que desempeñan dentro de nuestro organismo, nos ha permitido saber perfectamente muchas de las propiedades de los alimentos, esto reafirma la idea de que la dieta más adecuada es aquella que toma en cuenta todas las condiciones que nos caracterizan como personas con hábitos alimenticios concretos, gustos, estado de salud, costumbres e ideales, actividad física y estilos de vida diferentes.



No existe una dieta ideal útil para todas las personas, pero sí un criterio en cuanto al tipo de alimentos que deben consumirse dentro de la dieta diaria, esto, por un lado garantiza que se cubran las necesidades energéticas y nutritivas de la totalidad de las personas pertenecientes a una población sana, y por otro, colabora en la prevención de ciertas alteraciones y enfermedades relacionadas con desequilibrios alimentarios.

### Bases para una buena alimentación

Las bases están en aprender a alimentarse y conocer la importancia que tienen la cantidad, la calidad y la armonía de los alimentos que componen nuestra dieta.



### Clasificación de los alimentos



**Cereales:** son una gran fuente de energía, aportan hidratos de carbono complejos, proteínas vegetales, fibras, vitaminas del complejo B, fósforo, potasio, magnesio y selenio. En general contienen baja cantidad de grasa y nada de colesterol. Los cereales (maíz, trigo, avena, arroz, cebada, centeno, mijo) son un recurso nutricional muy valioso.

**Legumbres o leguminosas:** son vegetales muy nutritivos (chícharos, lentejas, frijoles, soya, garbanzos, habas, ejotes). Contienen proteínas de origen vegetal, hidratos de carbono, complejos y fibra, y no poseen grasa ni colesterol.

**Verduras:** constituyen una óptima fuente de hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales (zanahoria, jitomate, col o repollo, brócoli, calabaza, pepino, ajo, cebolla). Muchas de ellas contienen sustancias preventivas de ciertos tipos de cáncer y de enfermedades cardiovasculares, entre otras. También contribuyen a mejorar las defensas del organismo.



**Frutas:** contienen vitaminas, minerales, fibra, agua e hidratos de carbono. Algunas (durazno, chabacano, melón, mango) constituyen una excelente fuente de betacaroteno que, en nuestro cuerpo, se transforma en vitamina A. Los cítricos, la guayaba y el kiwi proporcionan alta cantidad de vitamina C. Las frutas secas o deshidratadas aportan más energía que las frescas, pues al disminuir el contenido de agua se concentran más las calorías y los nutrientes, entre ellos el hierro, el potasio, y algunas vitaminas del complejo B. Además, contienen buena cantidad de fibra.



**Lácteos:** son la principal fuente de calcio, mineral muy importante cuyo requerimiento no logra cubrirse con otros alimentos. Una forma de obtener el calcio es consumir, diariamente, por lo menos dos tazas de leche, un yogur y una porción de 50 gramos de queso. Se recomienda consumir lácteos descremados y evitar las grasas.



**Carnes rojas:** aportan proteínas completas, además de vitaminas entre las que destacan las del complejo B, principalmente la B12, que se hallan únicamente en alimentos de origen animal. Contienen minerales como hierro, zinc, cobre, selenio, potasio y fósforo. El organismo absorbe mejor el hierro de la carne, que el de los vegetales. Se recomienda no consumirlas más de dos veces a la semana y combinarlas con vegetales.



**Carnes blancas:** el pollo es una excelente fuente de proteínas, vitaminas del complejo B, hierro, fósforo, selenio y potasio. Su contenido en grasa y colesterol es bajo cuando se desecha la piel. El pescado es una excelente fuente de proteínas y contiene menos calorías y colesterol. Contiene minerales como fósforo, hierro, selenio, magnesio, yodo, zinc, y vitaminas del complejo B, A y D. Consumir pescado ayuda en la prevención de problemas cardiovasculares, ya que aportan ácidos



grasos omega 3, sustancia que ayuda a disminuir el colesterol en la sangre.

**Huevo:** aporta nutrientes muy importantes para el organismo, es moderado en calorías y fácil de digerir. La clara contiene proteínas de excelente calidad y la yema esencialmente contiene grasas y colesterol, hierro y vitaminas A y D. Las claras pueden consumirse sin restricciones y conviene aumentar su consumo cuando no se come carne; en cambio, se recomienda consumir las yemas sólo dos o tres veces por semana.



**Azúcar:** proporciona calorías e hidratos de carbono. Quienes padecen obesidad y diabetes deben evitar su consumo.

**Agua:** es esencial para el adecuado funcionamiento de nuestro organismo. Se encarga de transportar los nutrientes y contribuye a eliminar las sustancias tóxicas del cuerpo. Es el medio donde se desarrollan todos los procesos químicos del organismo. Ayuda a mantener la temperatura y la hidratación constante de la piel.



**Es muy importante considerar que dentro de algunos grupos de alimentos se registran diferencias en función del contenido graso y de azúcares (lácteos completos o desnatados, carnes grasas o magras, yogures sin azúcar o azucarados, etc.), lo que se convierte en mayor o menor número de calorías.**

Una alimentación equilibrada debe incluir alimentos de todos los grupos y en las proporciones adecuadas. Las cantidades o raciones y tipo de alimentos a consumir dependen de las necesidades de calorías de cada persona.

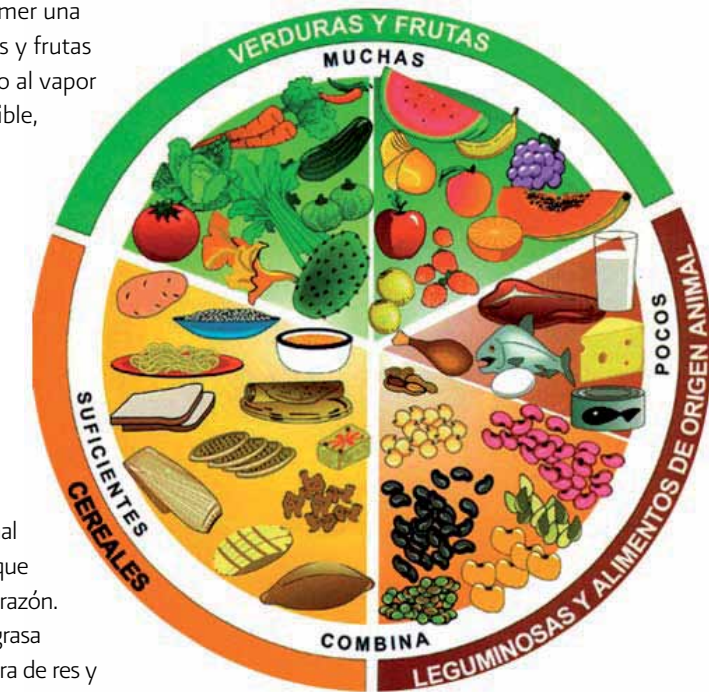
### Recomendaciones

A continuación se expone el Plato del buen comer, una guía que te ayudará a elegir los alimentos más adecuados para tu salud. Debes hacer que cada comida sea una oportunidad de disfrutar la mayor variedad de alimentos posibles, procurando que sean adecuados para tu edad, estatura, sexo, actividad física y estado de salud.

Verduras y frutas (muchas): debes comer una amplia cantidad y variedad de verduras y frutas frescas. Procura consumirlas hervidas o al vapor con muy poca o nada de sal. Si es posible, consúmelas crudas.

Cereales (suficientes): consume de preferencia cereales integrales (con fibra), sin azúcar ni grasa añadidos; trata de evitar pan dulce y pasteles.

Leguminosas y alimentos de origen animal (pocos): las leguminosas contienen almidón (azúcar), pero también una cantidad importante de proteínas y los alimentos de origen animal contienen colesterol y grasas saturadas que en exceso son malos para la salud del corazón. Elige las carnes con poco contenido de grasa (pescados, pechuga de pollo, carne magra de res y cerdo). Se recomienda comerlos en poca cantidad ✨



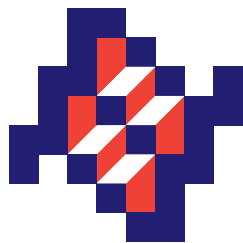
### ¡Recuerda esto!

- Cocina comidas fáciles sin ningún tipo de aderezo, como una pieza de pollo o pescado con verduras frescas.
- No comas lo que preparas mientras lo estás cocinando.
- Usa sartenes con teflón para no tener la necesidad de cocinar con aceite.
- En caso de emplear aceite utiliza los naturales: oliva, ajonjolí, oleico o de girasol. Recuerda usar lo menos posible.
- Quita la grasa visible a la carne roja y la piel al pollo.
- Consume dos claras de huevo en vez de uno entero.
- Los plátanos molidos, ciruelas pasas y salsa de manzana son buenos sustitutos para hornear en lugar de la manteca o mantequilla.
- Utiliza queso parmesano o roquefort, estos agregan sabor a la comida sin necesidad de consumir tantas calorías.
- Saltea los alimentos en caldo de pollo (consomé) o agua, en lugar de freír con grasa.
- Asa, hornea, hierva o sancocha la carne, en lugar de freírla.
- Las salsas y las cremas pueden hacerse espesas con puré de papa en lugar de usar harinas o espesantes artificiales.
- Si una receta requiere de  $\frac{1}{2}$  taza de aceite, sólo cocina con la mitad. Su sabor no cambiará y en tu cuerpo se verá la diferencia.
- Agrega especias y hierbas frescas en lugar de grasas. Éstas sazonarán el platillo sin aumentar las calorías, y abstente de utilizar la sal, así como los concentrados de pollo, res, etc.
- Congela los sobrantes inmediatamente para que así no puedas asaltar el refrigerador más tarde.

### Bibliografía

1. Fisterra.com. Atención Primaria en la Red. Dietética y Nutrición: Grupos de alimentos. En línea: <http://www.fisterra.com/material/Dietetica/GruposAlimentos.asp> // <http://www.inskelloggs.com/alimenta.aspx?f=20> // 4. NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud, Promoción y educación para la

2. Hernández, Mauricio, "Alimentación y salud pública" en Salud Pública de México [online], 2003, vol.45, suppl.4, pp. 583-584. // 3. Instituto de Nutrición y Salud Kellogg's. Salud y Nutrición, en línea: salud en materia alimentaria, Criterios para brindar orientación. El plato del buen comer, en línea: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nomssa.html>



Instituto Nacional  
de Salud Pública



**VIVA  SALUD**

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PÚBLICA  
Av. Universidad No. 655 Col. Sta. María Ahuacatitlán  
Cerrada Los Pinos y Caminera  
C.P. 62100 Cuernavaca, Morelos.

**Año 2, N° 3. Mayo-junio 2010**  
Todos los derechos reservados.