

## ***BASES PARA ANALIZAR TU ESTILO DE VIDA***

### **ALIMENTACIÓN**

La forma como te alimentas es una parte importante de tu patrón de conducta diaria. Lo que comes y cómo lo comes, depende de tu forma de ser en este campo. Los alimentos que consumes diariamente deben llenar funciones de conservación y respiración de tus tejidos orgánicos, además de aportar la energía necesaria para la actividad y funcionamiento de tu organismo. Por lo tanto, hay que tomar en cuenta lo siguiente: que los alimentos que tomas solo son realmente útiles cuando los consumes en cantidades adecuadas de acuerdo a tu edad, actividad y condiciones fisiológicas y cuando su calidad no haya sido alterada por procesos naturales o artificiales, ni su pureza deteriorada por contaminación durante su preparación y manejo. Si descuidas estos factores los alimentos no cubrirán en forma debida la función de nutrir adecuadamente a tu organismo.

A lo largo de tu vida puedes cometer toda clase de transgresiones al alimentarse que te pueden conducir a una mala nutrición y, por ello, es indispensable que conozcas más acerca de este problema.

#### **¿ES LO MISMO ALIMENTARSE QUE NUTRIRSE?**

La alimentación es una acción voluntaria por medio de la cual ingieres comestibles, que puedes variar considerablemente de acuerdo con tu cultura, capacidad económica, e incluso al gusto y estado de ánimo en que te encuentres.

La nutrición, en cambio, es una función que no depende de la voluntad, pues se realiza a nivel de tejidos, aprovechando las sustancias nutritivas que ingresan en los alimentos que consumes.

Por lo anterior, queda aclarado que la nutrición normal es un proceso inalterable del organismo que depende de tu alimentación y que ésta, si bien es básica para la nutrición, no siempre proporciona las sustancias nutritivas necesarias para que dicha función se realice normalmente.

#### **¿LOS ALIMENTOS QUE INGIERES, TE PROPORCIONAN UNA BUENA NUTRICIÓN?**

Las sustancias nutritivas que sirven para la nutrición, conocidas también como nutrientes, son las proteínas, grasas, azúcares, vitaminas y minerales; constituyen la parte de los alimentos que realmente utiliza tu organismo para formar la

estructura de los tejidos, equilibrar sus funciones y obtener la energía que necesitas diariamente. Tu organismo requiere un aporte suficiente y regular de dichos nutrientes y deben ser proporcionados a través de los alimentos que forman parte de tu dieta diaria.

## **¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS QUE DEBES CONSUMIR?**

Los alimentos se clasifican de acuerdo al valor nutricional que aportan de la siguiente forma:

- Primer grupo o de origen animal.- Leche y sus derivados, carne y huevos.
- Segundo grupo o de origen vegetal.- Cereales, azúcares y leguminosas.
- Tercer grupo o de origen vegetal.- Frutas y verduras.

Los alimentos del primer grupo o de origen animal, son los más completos y con nutrientes de mayor calidad, principalmente proteínas, hierro, calcio y vitaminas. Son indispensables para el crecimiento y reparación de los tejidos, así como para la formación de dientes, huesos y otros importantes órganos; no deben faltar nunca en la alimentación diaria, sobre todo en la comida de niños, adolescentes y durante el embarazo y lactancia.

Los alimentos del segundo grupo o de origen vegetal, cereales (trigo, arroz, maíz, etc.) azúcares y leguminosas (frijol, lenteja, soya, etc.) contienen proteínas de menor calidad, así como algunos minerales y vitaminas; su función básica es proporcionar a través de los hidratos de carbono que contienen las calorías que tu organismo necesite para su funcionamiento.

Los alimentos del tercer grupo o de origen vegetal, verduras y frutas, son esencialmente ricos en vitaminas y minerales, nutrientes que actúan como reguladores de diferentes funciones orgánicas.

La combinación adecuada de estos tres tipos de alimentos, es lo que constituye una dieta bien balanceada.

Tu dieta puede ser suficiente o hasta excesiva en cantidad, pero esto no quiere decir que sea adecuada en calidad; por ejemplo, si comes muchos azúcares y harinas (pan, refrescos, helados, tamales, atoles, etc.) y pocas proteínas, puedes llegar a ser obeso y sin embargo, tener carencias específicas (de proteínas y vitaminas) que alteren tu salud; o a la inversa, puedes tomar alimentos de buena calidad pero en muy poca cantidad (por ejemplo cuando se quiere tener una figura muy esbelta) en cuyo caso llegarás a la larga a la desnutrición; en casos extremos tu alimentación podrá ser baja en cantidad y calidad y, en estas circunstancias, la

desnutrición es inminente y grave. Por último, cuando la dieta es excesiva en cantidad y calidad, también se produce acumulación de grasa en los tejidos, que se traduce paulatinamente en obesidad.

## **¿PORQUÉ RAZONES TU ALIMENTACIÓN PUEDE SER INCORRECTA?**

Las causas que determinan una alimentación incorrecta, son múltiples y difíciles de reseñar brevemente; desde luego la falta de disponibilidad de alimentos y recursos económicos para adquirirlos es parte fundamental del problema; sin embargo, es frecuente que influyan las creencias y costumbres ancestrales, conservadas gracias a las malas condiciones socioeconómicas y educativas que prevalecen en gran parte de la población y la incorporación constante de nuevos hábitos que pueden ser nocivos para la salud. Por ejemplo, existen tabúes alimentarios, que actúan sobre el niño pequeño, al que con frecuencia imponen alimentos de poco valor nutritivo (caldos, sopas de pastas, atoles) y le prohíben otros que son necesarios para su crecimiento; al igual cosa sucede ante ciertas enfermedades o determinados estados fisiológicos (embarazo, lactancia, ancianidad, etc.), durante los cuales suelen establecerse dietas pobres; además, es frecuente que las personas que realizan estas prácticas nocivas usen buena parte de sus recursos para comprar refrescos embotellados, cigarrillos y bebidas embriagantes.

Por otra parte, también existen costumbres en las que se fomenta una elevada ingestión de alimentos ricos en harinas y azúcares, que aunados en muchas ocasiones a un pobre ejercicio físico condicionan obesidad.

Es importante que consideres que tanto la deficiencia como la sobrealimentación contribuyen a favorecer graves problemas para tu salud.

## **¿QUÉ PUEDES HACER PARA TENER UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA?**

Si deseas llevar una dieta adecuada, debes tener en cuenta lo siguiente:

- Un niño con una actividad normal, debe ingerir diariamente una dieta aproximada de 1,300 calorías.
- Un adolescente con una actividad normal debe ingerir una dieta de aproximadamente 2,500 calorías.
- Un adulto con una actividad normal debe ingerir una dieta de 2,500 calorías aproximadamente.

Estas cifras varían según la actividad, peso, estado nutricional previo y algunas condiciones fisiológicas particulares (embarazo).

1. Para obtener una buena nutrición, debes consumir una dieta que proporcione todos los nutrientes y que sea variada, incluyendo alimentos de los tres grupos. Es recomendable no abusar de alimentos ricos en calorías como son: azúcares, harinas y grasas. Pero tampoco debes dejar de ingerir carne, leche, huevos y verduras, que al faltar ocasionan desnutrición y carencias específicas como avitaminosis, anemia.
2. Durante el crecimiento y desarrollo los requerimientos nutricionales son mayores, esto sucede principalmente durante el primer año de vida, la niñez y la adolescencia. También aumentan en determinadas situaciones fisiológicas como el embarazo y la lactancia, el ejercicio físico y los trabajos que producen elevado desgaste físico; en estas condiciones es necesaria una alimentación complementaria.
3. Un hábito higiénico muy importante que debes considerar, es el lavado de manos, antes de consumir cualquier alimento, así como de vigilar que éstos se encuentren higiénicamente preparados.
4. Como una recomendación general para integrar tu dieta diaria, debes consumir una o dos raciones de cada uno de los grupos de alimentos:
  - a) Del primer grupo puedes ingerir: dos raciones de leche (2 vasos) ó 200 grs. de queso; una ración de carne (150g.) y uno o dos huevos.
  - b) Del segundo grupo de alimentos se recomienda ingerir un bolillo en el desayuno y otro en la merienda, cuatro tortillas en la comida, una ración de lentejas o frijol o garbanzo.
  - c) Del tercer grupo, una ración de fruta (equivalente a un plátano, o cuatro ciruelas, o cuatro duraznos, o una manzana o dos naranjas) y una ración de verdura (100 grs. de lechuga o zanahoria o ejote, o de jitomate).