

GACETILLA DE PRENSA

OCTUBRE 2016

16 DE OCTUBRE: DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN

CLAVES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

Una alimentación saludable es fundamental para lograr un crecimiento y desarrollo adecuados en la infancia, y para mantener un óptimo estado de salud a lo largo de toda la vida. Lograr una alimentación saludable es uno de los grandes objetivos en las sociedades actuales, caracterizadas por un aumento creciente en la prevalencia de enfermedades relacionados con la nutrición, entre las cuales se destaca el sobrepeso y la obesidad, la anemia, diabetes y la hipertensión, entre otras.

Alimentarse bien significa comer en forma equilibrada todos los alimentos disponibles, que aportan los nutrientes necesarios para el organismo (hidratos de carbono, proteínas, grasas, agua, vitaminas y minerales). Es importante el concepto de variedad, ya que cuanto más variada sea la alimentación, más fácil será obtener todos los nutrientes que necesitamos. No todos los alimentos tienen igual valor nutritivo, no hay ningún alimento completo en sí mismo, por lo que comer 2 o 3 no es suficiente, y por lo tanto es bueno que varios estén presentes diariamente.

En nuestro país, a pesar de la alta disponibilidad de alimentos, consumimos una dieta monótona, realizamos desayunos incompletos o los suprimimos y consumimos muchos alimentos en una sola comida.

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina” (GAPA), a través de la gráfica de alimentación saludable, sugieren incluir alimentos de todos los grupos a lo largo de todo el día: 1) frutas y verduras; 2) legumbres, cereales, papa, pan y pastas; 3) leche, yogurt y queso 4) carnes y huevo 5) aceites, frutas secas y semillas. Además de estos grupos existen elementos indispensables para completar una alimentación saludable: consumo de agua segura (8 vasos por día), moderar el consumo de sal, y realizar actividad física diariamente.

¿Cuántas comidas debemos incluir por día?

Las GAPA con motivo de incentivar el consumo de una alimentación completa, variada y proporcionada recomiendan realizar 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena), e incluir un refuerzo entre dichas comidas principales.

Calidad de la alimentación diaria → A la hora de seleccionar los alimentos a incluir a lo largo del día, en las diferentes comidas, se debe hacer énfasis no solo en el aporte calórico de los mismos, sino también en la densidad nutricional de los alimentos; es decir deberíamos elegir alimentos ricos en nutrientes (por ejemplo vitamina A, B, C, hierro, calcio, zinc) y preferentemente bajos en calorías.

Cantidad de la alimentación diaria → alimentarse bien significa comer una amplia variedad de alimentos pero en forma equilibrada. Es importante recordar que no todas las personas tienen las mismas necesidades de energía y nutrientes; esto dependerá del sexo, la actividad diaria, la edad, etc. Por otro lado es importante asociar a la moderación la idea de distribución; comenzando el día con un buen desayuno y repartiendo los alimentos en varias comidas.

4 comidas al día + colaciones programadas

El **desayuno** es una comida importante porque, como su nombre lo indica, termina con el ayuno de la noche y permite incorporar la energía y los nutrientes necesarios para comenzar con las actividades diarias. Es una de las pocas comidas que, en general, se pueden realizar en el hogar y por ello nos permite que le demos un tratamiento diferente.

El desayuno contribuye tanto a la cantidad como a la calidad de la ingesta dietética diaria. Significa un aporte esencial del consumo total de energía, proteínas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales

Las **colaciones**, son un hábito instalado de forma muy frecuente y puede ser visto como una oportunidad para incluir alimentos de alta calidad nutricional. Si se tiene hambre entre comidas, es importante saber elegir qué y cuánto comer.

Por último, es fundamental seleccionar correctamente los alimentos, tanto en calidad como cantidad a incluir en el **almuerzo y cena**.

Preferentemente, la mitad de nuestro plato debería estar ocupado por verduras, de todo tipo y color; las cuales proveen una alta densidad de nutrientes con un mínimo impacto calórico. Se sugiere finalizar cada comida con una fruta de estación. Las GAPAS recomiendan consumir diariamente 5 porciones de frutas y verduras. En nuestro país, según la última Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, los argentinos no llegan a consumir 2 porciones diarias de estos alimentos, cumpliendo solo el 4,9% de los encuestados la recomendación de las GAPAS.

La otra mitad del plato la podemos dividir en dos, para de esta manera incorporar carnes sin grasa (vaca, pollo, pescado, cerdo, etc.) o huevo y cereales (preferentemente integrales) o legumbres. Estos alimentos serán fuente de energía, fibra, proteínas de alta calidad, hierro.

Comer saludable es sinónimo de comer variado, con moderación, seleccionado alimentos ricos en nutrientes. Elija comer acompañado y en un ambiente tranquilo.