Alim

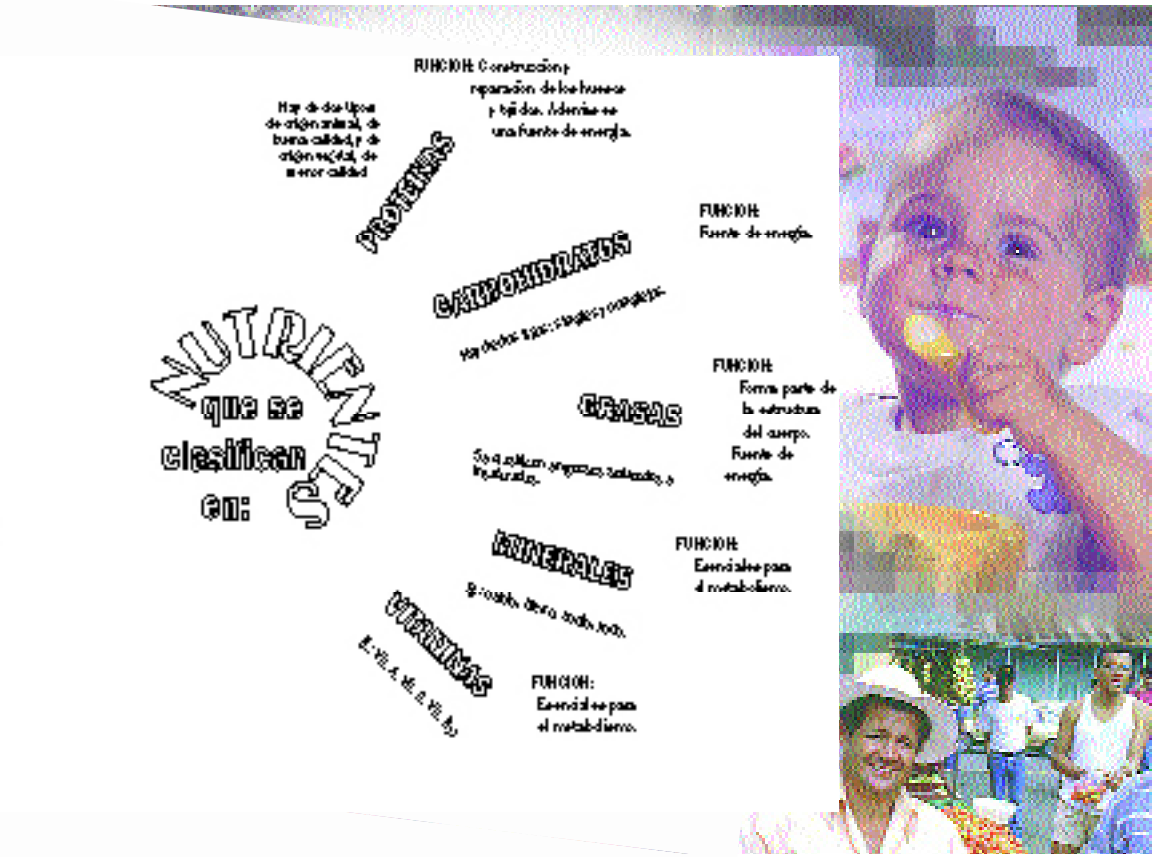
Para funcionar bien, con toda la vitalidad posible, el cuerpo humano necesita consumir una gran variedad de alimentos en cantidad adecuada, con el fin de obtener todas las sustancias necesarias.

Cuando todo el cuerpo está funcionando en su óptima capacidad, se tiene más energía, más voluntad y también más resistencia para combatir las infecciones y enfermedades. Esto se puede lograr con una alimentación saludable, con ejercicio adecuado, sin consumir drogas como el cigarrillo y el alcohol, y sin abusar de los medicamentos.

Las sustancias nutritivas, llamadas también nutrientes, que se encuentran en los alimentos, se clasifican en proteínas, carbohidratos, grasas, minerales y vitaminas. En la ilustración se muestran los nutrien-

Indira de Beausset Stanton / Patricia Sedó Masis

ne ntación Saludable



tes que aportan los alimentos, y las funciones que cumplen en nuestro cuerpo.

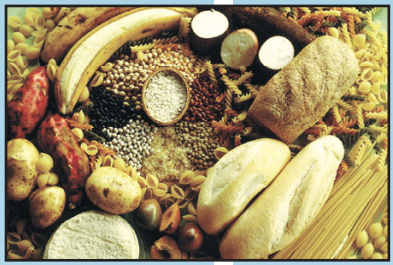
El cuadro 1, en la siguiente página, muestra la clasificación de los alimentos según los nutrientes que más aportan (ver cuadro).

Cereales, leguminosas y verduras harinosas

La base de la alimentación diaria debe estar constituida por cereales y leguminosas, como el arroz y los frijoles. También, se incluyen las verduras harinosas, el plátano y las semillas. Los frijoles, las lentejas y los gar-

CUADRO 1

CLASIFICACION DE ALIMENTOS SEGUN CONTENIDO DE NUTRIENTES

	ALIMENTOS	NUTRIENTES
CEREALES, LEGUMINOSAS Y VERDURAS HARINOSAS	CEREALES: arroz, maíz (grano seco), trigo, avena y los productos derivados de ellos, como la tortilla, el pan, los macarrones y los cereales para el desayuno. Se incluyen los cereales utilizados en su forma pura o natural. No se incluyen los alimentos que contengan mucho azúcar y grasa, como los queques, galletas y otros tipos de repostería.	Proteína vegetal, carbohidratos complejos y fibra.
		
	LEGUMINOSAS: todo tipo de frijoles, lentejas, garbanzos, cubaces, arvejas y soya.	
	VERDURAS HARINOSAS: papa, camote, yuca, ñampí, tiquisque. Se incluyen, además, los plátanos y el pejibaye.	
	SEMILLAS: maní, marañón, ayote, macadamia, ajonjolí, nueces y otros.	Vitaminas, minerales, agua, fibra y carbohidratos simples y complejos.
VEGETALES Y FRUTAS	VEGETALES: Son todas las hortalizas y algunas verduras no harinosas como el chayote, ayote sazón o tacacos. Se incluyen las hojas de color verde oscuro, como espinacas, hojas de rábano ó remolacha, mostaza, chicasquil, zorrillo y berros. En este grupo figuran también la zanahoria, brócoli, coliflor, pepino, tomate, repollo, lechuga y los olores naturales, como la cebolla, ajos, culantro, perejil, apio y chile dulce. Se incluyen, además, el elote tierno y los granos tiernos, como arvejas y frijoles tiernos, entre otros.	
	FRUTAS: todas las cultivadas y las silvestres, como mango, papaya, zapote, melón, jocote, guayaba, mora, piña, carambola, cas, guanábana, naranja, limón ácido y dulce, mandarina, anona y fresas, entre otras. Prefiera	Proteína de buena calidad, grasa y colesterol, vitamina A, vitaminas del

	ALIMENTOS	NUTRIENTES
PRODUCTOS	las frutas producidas en el país. El aguacate es una fruta; se diferencia de las demás debido a su alto contenido de grasa, al igual que el coco. LACTEOS: leche, leche agria, yogurt y que-	complejo B, como la B12, y minerales, como el hierro y el calcio.
DE ORIGEN ANIMAL	sos. A pesar de que la mantequilla, natilla, queso crema y la crema dulce son productos lácteos, por su contenido graso se clasifican en el grupo de las grasas y los azúcares. HUEVOS CARNES: res, pollo, cerdo, atún, pescado, iguana, tepezcuintle, conejo, hígado y vísceras de todo tipo. Los embutidos pertenecen a este grupo, pero contienen un alto porcentaje de grasa.	Las grasas aportan colesterol y grasas saturadas e insaturadas. Los azúcares son fuente de carbohidratos simples.
GRASAS Y	GRASAS: todos los aceites, manteca vegetal y animal, mantequilla, margarina, natilla, crema dulce, queso crema, mayonesa y helados	
AZUCARES	cremosos. AZUCARES: azúcar blanco y moreno, tapa de dulce, miel de abeja y otras mieles, siropes, jaleas, confites, cajetas, chocolates, galletas, reposterías, helados de agua, bebidas gaseosas.	

Para asegurar una alimentación con los nutrientes que necesita el organismo, se debe consumir diariamente una variedad de alimentos en las cantidades adecuadas y suficiente agua pura. El consumo de sal, azúcar y grasa debe ser moderado. Además, se deben consumir los alimentos lo más naturales posible, siguiendo medidas higiénicas en su preparación.

banzos se llaman leguminosas. Los cereales son los granos enteros de maíz, trigo, arroz, etc. y sus derivados como las harinas y almidones. Este grupo de alimentos proporciona los carbohidratos que dan la energía para hacer funcionar al cuerpo y, además, la proteína necesaria para construir y reparar los tejidos.

Cuando se combina una leguminosa con un cereal en la proporción de una parte de leguminosas por dos partes de cereal, se obtiene una proteína de buena calidad. Si se consume el cereal con verduras harinosas o plátano, no obtiene una proteína de buena calidad, por lo que es necesario agregar pequeñas cantidades de un producto de origen animal como huevo, carne o queso para mejorar la calidad de la proteína.

Los cereales y leguminosas deben consumirse diariamente, en mayor cantidad que los otros alimentos, en los tiempos principales de comida. También, es importante comer los cereales y las leguminosas lo menos refinados posible, ya que, de esta forma, proporcionan más fibra, vitaminas y minerales.

Vegetales y frutas

Este grupo contiene una gran cantidad de las vitaminas y de los minerales que el cuerpo necesita para regular sus funciones. Además, contiene gran cantidad de fibra (ver sección sobre fibra).

Se deben consumir alimentos de este grupo por lo menos tres veces al día, por ejemplo una fruta en el desayuno o la merienda de la mañana, vegetales en el almuerzo y vegetales en la tarde o en la cena. Es importante recordar que las frutas y los vegetales deben lavarse muy bien antes de comerlos.

Productos de origen animal

Estos productos son fuente concentrada de muchos nutrientes, principalmente de proteína de buena calidad, hierro, calcio, vitaminas A y complejo B. Sin embargo, es posible obtener estos nutrientes al consumir arroz y frijoles en la proporción de una parte de frijoles y dos partes de arroz con variedad de vegetales y frutas.

En el caso de los niños, las embarazadas y las mujeres lactantes, es importante consumir productos de origen animal como la leche, queso o yogurt y las carnes o derivados, ya que sus necesidades nutricionales están elevadas debido a la condición fisiológica en que se encuentran. Con solo productos de origen vegetal es difícil cubrir esas necesidades.

Es importante indicar que los productos de origen animal son la única fuente de colesterol, por lo que se deben consumir en cantidades moderadas.

Grasas y azúcares

Ambos constituyen una fuente concentrada de energía, Los alimentos incluidos en este grupo deben consumirse en pequeñas cantidades. Debido a que estos productos son muy usados en la cocina, se deben usar en poca cantidad, y no consumir diariamente alimentos que contengan mucha cantidad de grasa ó azúcar. Actualmente están disponibles alimentos procesados con una baja cantidad de grasa y con edulcorantes artificiales a los cuales se les denomina "livianos" o "light". A pesar de que estos productos modificados proveen menos calorías que los regulares, no se debe abusar de su consumo ya que siempre son fuente de energía.

Las grasas contienen sustancias esenciales que el cuerpo necesita, por lo que no se recomienda eliminarlas en su totalidad de la dieta. Los azúcares tales como el azúcar de mesa, las mieles o los siropes no son necesarios en la dieta, ya que pueden obtenerse de los carbohidratos simples, de las frutas y los cereales.

Proceso digestivo

En el proceso de la digestión, los alimentos son subdivididos hasta obtener los nutrientes, los cuales pasan del intestino a la sangre y son distribuidos por todas las células del cuerpo.

Los carbohidratos, las proteínas y las grasas también son subdivididos en sustancias más pequeñas: los carbohidratos en azúcares, las proteínas en aminoácidos, las grasas en ácidos grasos. Este proceso de obtención de nutrientes produce energía. Con estas sustancias y con la energía, nuestro cuerpo puede llevar a cabo todas las funciones necesarias para la vida, entre ellas: respirar, formar y reparar los tejidos, permitir el funcionamiento óptimo de los órganos y actividades como correr, saltar y caminar.

Además de los nutrientes, se necesita consumir dos sustancias importantes para el buen funcionamiento del organismo: el agua y la fibra.

En la naturaleza, no existe un alimento que, por sí solo, pueda satisfacer todas las necesidades nutricionales del organismo, salvo la leche materna que, como alimento único, cubre las demandas de nutrientes del recién nacido hasta los seis meses de edad.

La mayoría de los alimentos contienen más de un nutriente; por ejemplo: la leche aporta proteínas, grasa, azúcares, calcio y varias vitaminas; las frutas aportan varias vitaminas, azúcares, fibra y agua. Aunque la mayoría de los alimentos son fuente de diversos nutrientes, cada alimento es más rico en ciertas sustancias que en otras, por lo que se llama "alimento fuente".

Para facilitar la digestión y el buen aprovechamiento de las sustancias nutritivas, es importante masticar bien los alimentos y gozar de un ambiente agradable durante las comidas.

Con base en los nutrientes contenidos en los alimentos y en las necesidades nutricionales del organismo, los alimentos deben consumirse en distintas proporciones tal como se muestra en la siguiente gráfica.

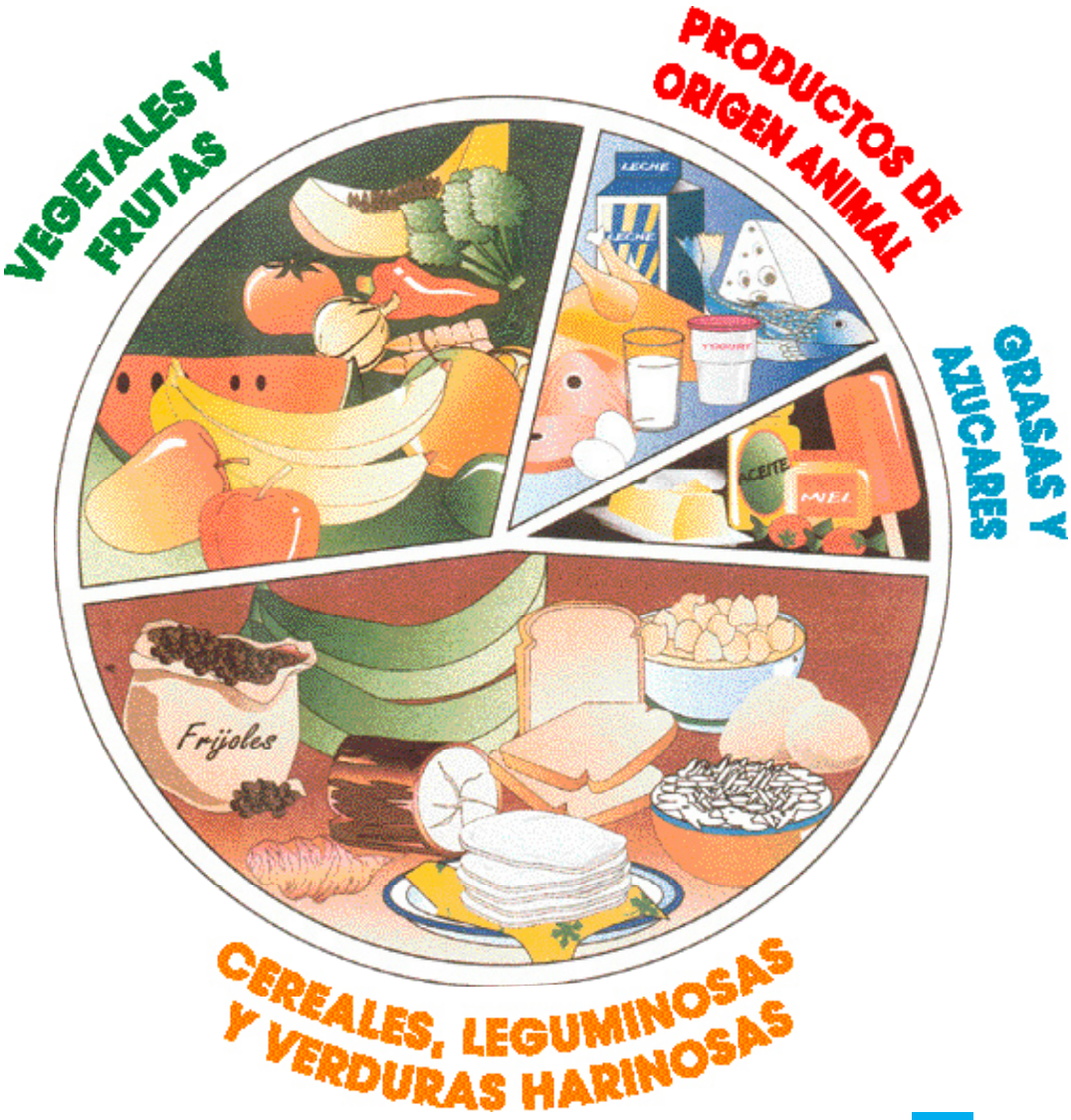
Al usar esta gráfica es necesario tener en cuenta:

1. Cada una de las divisiones del círculo, representan la proporción de alimentos que debe consumir una persona para tener una alimentación saludable. Por lo tanto, como puede observarse en la gráfica, la proporción mayor corresponde a cereales, leguminosas y verduras harinosas que constituyen la base de nuestra alimentación, seguida de los vegetales y frutas. Las frutas y los vegetales son poco consumidos por la población, por lo que se recomienda aumentar su consumo e incluirlos diariamente en las comidas.

2. Puede seleccionar algunos alimentos de cada división del círculo siempre en la proporción indicada. Se recomienda consumir los que estén más disponibles en su zona y aprovechar las frutas y ve-getales de estación que por lo general son de menor costo. De acuerdo a esto, no es necesario consumir de todos los alimentos representados en la gráfica en cada comida. Lo importante es la variedad y la proporción.

1. Los grupos de alimentos y las funciones de cada grupo en el organismo.

2. Los alimentos que componen cada grupo.

3. Proporción recomendada de cada grupo para una buena salud.

PROPORCION RECOMENDADA DE CADA GRUPO DE ALIMENTOS PARA UNA BUENA SALUD