

LO VERDE EN CASA

Conocemos que una buena parte, por no decir la mayor del presupuesto familiar, en la generalidad de los hogares cubanos se destina a la compra de alimentos, a pesar de los altos precios en mercados, placitas y tiendas de venta de artículos comestibles liberados a los que nos vemos precisados a acudir para completar la alimentación de nuestra familia. La forma en que se gasta este presupuesto depende, por supuesto, de los recursos económicos disponibles; pero también de nuestros conocimientos para seleccionarlos a fin de proporcionar a nuestra familia una dieta lo más sana y equilibrada posible, para el logro de la preservación de la salud y el bienestar.

Una buena alimentación se puede lograr de muchas maneras, combinando diversos alimentos en forma equilibrada. No existe una dieta única, perfecta, hay muchas dietas buenas, y que no siempre son las más caras.

Con vistas a elaborar dietas buenas, sanas, saludables se confecciona, por estudiosos de la nutrición, la Guía Alimentaria, instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre los requerimientos nutricionales; y la composición de los alimentos es una herramienta práctica que facilita la selección de una alimentación saludable. Estas Guías tienen como propósito fundamental promover información comprensible para que las personas los seleccionen, así como las dietas necesarias; en base a las disponibilidades existentes para desa-

rollarse y funcionar en condiciones óptimas de salud y bienestar.

Es importante tener presente que comer no es solamente un placer, es también satisfacer las necesidades nutritivas para un correcto crecimiento y desarrollo de las capacidades intelectuales y físicas.

Las Guías Alimentarias tienen el objetivo, a corto plazo, de elevar los conocimientos que tiene la población sobre la alimentación y nutrición; y, a más largo plazo, cambiar las conductas alimentarias. Ellas nos proponen:

1. Una alimentación variada durante el día, lo que es agradable y necesaria para la salud.

2. El consumo diario de vegetales.

3. El consumo de frutas que aumenta la vitalidad de las personas.

4. La preferencia de los aceites vegetales so-

bre las grasas sólidas (manteca), estas últimas más costosas para la salud.

5. El pescado y el pollo son las carnes más saludables.

6. La disminución del consumo de azúcares que mejorará la salud.

7. La disminución del consumo de sal, comenzando por no añadirla a los alimentos en la mesa.

8. Consumir algún alimento en las mañanas.

9. Conozca el peso saludable para su estatura. Manténgase en forma.

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, justifica la necesidad de promover el consumo de una dieta variada y equilibrada,

con el objetivo de promover salud y prevenir las enfermedades relacionadas con las deficiencias, excesos o desequilibrios alimentarios (enfermedades cardiovasculares, cáncer, hipertensión arterial, anemia, diabetes mellitus, osteoporosis, obesidad, entre otros).

Se entiende por variedad el hecho de seleccionar alimentos de todo tipo, ya sean frescos o procesados (industrial o caseros), dándole prioridad a los primeros.

Ningún alimento es capaz de aportar al organismo todos los nutrientes necesarios a su desarrollo y funcionamiento. Para mantener la salud se necesita consumir más de 40 nutrientes diferentes y otros compuestos como los fitoquímicos, que han demostrado un papel protector en diversas enfermedades. Esto solamente es posible de obtener mediante una

alimentación variada.

No existe alimento que de por sí sólo aporte todos los nutrientes que el organismo necesita, por ejemplo, la leche es uno de los alimentos más completos, es buena fuente de proteínas, 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. Esta es una medida importante para combatir la anemia.

- El consumo de grasas favorece la absorción de los β -carotenos contenidos en los vegetales.

La calidad de las proteínas vegetales se mejora al combinar cereales (arroz, harina de trigo, maíz) con granos (frijoles, chícharos) o combinando cereales y viandas 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, favorece su consumo, sobre todo en niños y ancianos.

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

Para obtener una dieta variada se deben tratar de seleccionar diariamente alimentos de los siete grupos básicos: Grupo I (cereales y viandas); Grupo II (vegetales); Grupo III (frutas); Grupo IV (carnes, aves, pescados, huevos, frijoles); Grupo V (leche, yogurt, quesos); Grupo VI (grasas); Grupo VII (azúcar, dulces). Los alimentos de los grupos I, II y III pueden disfrutarse en mayor

cantidad, grupos IV y V en cantidad moderada y los de grupos VI y VII en cantidades limitadas.

Volvemos a recalcar la importancia que tiene para la preservación de nuestra salud la inclusión de vegetales y frutas (Grupo II y Grupo III) en nuestra dieta diaria por su aporte en vitaminas, fibra dietética y fitoquímicos, los que deben ser debidamente manipulados, almacenados y cocinados para que mantengan todas sus potencialidades nutricionales.



Otra clasificación de los alimentos según su tipo

Tipo de alimento	Grupo de alimento	Nutriente predominante	Alimentos
Energéticos	I	Glúcidos	Derivados de los cereales (preferentemente integrales), patatas y azúcar.
	II	Lípidos	Mantequilla, aceites y grasas en general
Plásticos	III	Proteínas y calcio	Leche y sus derivados
	IV	Proteínas	Productos cárnicos, huevos y pescados, legumbres y frutos secos
Reguladores	V	Vitaminas y elementos minerales	Hortalizas y verduras
	VI	Vitaminas y elementos minerales	Frutas frescas