

ALIMENTACIÓN ADECUADA

ANEXO TÉCNICO

Nº 027



**La alimentación es una necesidad vital,
no se puede vivir sin alimento.**

Para crecer y estar sano y con energía, nuestro organismo necesita consumir diariamente una variedad de sustancias que se encuentran en los alimentos y que se conocen con el nombre de Sustancias Nutritivas o Nutrientes. Estas sustancias son: Proteínas, Calorías (Grasas + Hidratos de Carbono), Vitaminas, Minerales y Agua.

LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

Clasificar los alimentos es difícil, pero necesario para entender bien su importancia, pues aún cuando todos los alimentos poseen todas las sustancias nutritivas, algunos las contienen en mayor cantidad que otros.

Hay varias maneras de ordenar o clasificar los alimentos. Aquí se ha escogido aquella que los divide en tres grupos, de acuerdo a la función principal que cumplen:

| GRUPOS DE ALIMENTOS | CONSTRUCTORES (Ricos en proteínas) | ENERGÉTICOS (Ricos en calorías) | REGULADORES (Ricos en vitaminas y minerales) |
|--|---|---|--|
| PRINCIPALES ALIMENTOS QUE LO COMPONENTEN | Huevos, leche, todo tipo de carnes, pescados, mariscos y legumbres o leguminosas (porotos o frijoles, garbanzos, lentejas, arvejas, habas, quinoa). | Harina, pan, cereales (avena, mote, arroz, maíz, trigo), grasas, aceite, azúcar, fideos, legumbres. | Todas las verduras y frutas |
| FUNCIÓN | Ayudar a formar el cuerpo, recuperar los tejidos dañados y crecer. | Entregar la energía necesaria para poner en acción nuestro cuerpo. | Vigilar y controlar que todas las funciones de nuestro cuerpo se cumplan bien. |

Algunos alimentos resultan difíciles de clasificar en un grupo determinado porque cumplen muchas funciones. Un ejemplo claro de esto es la Leche, por eso se dice que es un alimento "completo", siendo además uno de los pocos ricos en Calcio. Por todas esas características su consumo es esencial, sobre todo durante la infancia.

El cuadro siguiente muestra las principales vitaminas y minerales contenidos en los alimentos:

| | Para qué sirve | Dónde está | Qué pasa si falta |
|-------------------|---|--|--|
| Vitamina A | Permite tener una piel sana y buena vista. | Pana, verduras y frutas como zanahoria y damasco; mantequilla y margarina. | Piel escamosa y ceguera nocturna. |
| Vitamina B | Ayuda a que el cuerpo aproveche los alimentos que consume. | Pana, carnes, leche, huevo, cereales y legumbres. | Anemia, falta de apetito, cansancio. |
| Vitamina C | Ayuda a la cicatrización y a estar sano (evitar infecciones). | Frutas y verduras, especialmente naranja, limón y espinaca. | Inflamación y hemorragia de encías, facilidad para adquirir infecciones. |
| Vitamina D | Permite tener los huesos duros y firmes. | Mantequilla, yema de huevo, contacto con el sol. | Raquitismo o huesos blandos. |
| Calcio | Permite la formación de huesos y dientes. | Leche y derivados | Huesos y dientes débiles (caries). |
| Fierro | Ayuda a formar la sangre (glóbulos rojos). | Carnes, legumbres y verduras de hoja verde, pana, sangre. | Anemia. |
| Yodo | Ayuda al crecimiento en la etapa juvenil. | Cochayuyo, mariscos, sal yodada. | Bocio. |

Cada país produce y consume algunos alimentos que no se conocen en otros lugares. Igualmente, los alimentos tienen nombres diferentes. Es importante entonces que, de acuerdo a cada realidad, se incorporen los que correspondan para que el cuadro con los grupos de alimentos sea realmente útil.

En el caso de las mujeres la falta de fierro es especialmente importante, pues están más expuestas a sufrir anemia. Requieren de más fierro en algunos períodos de su vida como durante el embarazo y la lactancia, lo mismo que cuando comienzan a menstruar regularmente.

UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y SUFICIENTE

Para que el organismo disponga de las vitaminas y minerales que necesita para crecer sano, es necesario consumir diariamente todas las sustancias nutritivas. Esto se logra combinando en cada comida los tres grupos de alimentos en cantidades suficientes. Es importante recordar que ningún alimento es completo, sólo si los combinamos obtendremos una alimentación equilibrada.

Es necesario tener presente que las necesidades nutricionales varían de una persona a otra y son diferentes en los distintos momentos de la vida. Por ejemplo:

- ✓ Los niños y adolescentes -porque están creciendo y desarrollándose- y las embarazadas y madres que dan pecho tienen mayor riesgo de desnutrirse si no comen todo lo que necesitan, es decir, alimentos variados y en cantidad suficiente.
- ✓ Los deportistas y personas que realizan trabajos que requieren gran esfuerzo físico necesitan más alimentos que les den energía (calorías).
- ✓ Los enfermos y los que se están recuperando de una enfermedad necesitan comer especialmente alimentos ricos en proteínas y calorías para recuperar los tejidos dañados y tener fuerzas para sanarse.

LAS ENFERMEDADES NUTRICIONALES

Es fundamental comer de acuerdo a las necesidades de nuestro organismo y nuestra etapa de desarrollo; si no lo hacemos estaremos mal nutridos:

- ✓ Comer más de lo que se necesita = **SOBREPESO**
- ✓ Comer menos de lo que se necesita = **BAJO PESO**

Ambas situaciones hay que evitarlas porque:

- ✓ Las personas con sobrepeso tienen mayor riesgo de sufrir obesidad, diabetes, arteriosclerosis, problemas cardíacos y problemas a la columna. Además, a muchas personas el estar gordos les produce insatisfacción, inseguridad y hasta neurosis.
- ✓ Las personas con bajo peso y enflaquecidas tienen mayor riesgo de sufrir desnutrición, anemia, caries dentales y enfermedades por falta de vitaminas. Además, tienen menor energía para desarrollar sus actividades y están más expuestas a las infecciones.

Lo más importante es que estas enfermedades se pueden prevenir conociendo la importancia de una alimentación equilibrada y suficiente; conociendo los alimentos, para qué sirven y cómo combinarlos; y conociendo los riesgos que significa estar mal nutrido.

LA HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

Para un crecimiento saludable, además de consumir alimentos variados, debe tenerse especial cuidado en la higiene personal, la de los productos que consumimos y la de los utensilios y lugares de preparación de alimentos. **La práctica del aseo protege la salud**, previene la contaminación de los alimentos y evita que quien los consume se enferme.

Un alimento que contiene microbios o sustancias tóxicas dañinas para el organismo del ser humano, es un alimento contaminado. Por ello es importante preocuparse de la higiene no sólo al preparar o consumir alimentos, sino que también al comprarlos, cuidando que estén en buen estado, y al almacenarlos, pues si no se hace correctamente y en el lugar adecuado pueden descomponerse.



Derechos Reservados por la Asociación de Scouts de México, A.C. Córdoba 57, Col. Roma, C.P. 06700, México, D.F.

Adaptación por: Martha Zárate L.

Editado por la Dirección Nacional de Publicaciones de la Asociación de Scouts de México, A.C.

Primera Edición: mayo de 1996.

Esta ficha no puede ser reproducida, total o parcialmente, sin autorización escrita del editor.

IMPRESO EN MÉXICO

Esta edición consta de 1,000 ejemplares. Impresa en Litoarte S.A. de C.V. San Andrés Atoto 21-A, Col. Ind. Atoto Naucalpan 53519, Edo. de México.

PUBLICACIÓN FINANCIADA POR EL FONDO SCOUT NACIONAL

Algunos Consejos para aprovechar mejor los alimentos:

Las carnes aportan una proteína de muy buena calidad, pero por lo general son muy caras. Es posible reemplazarlas, obteniendo el mismo resultado nutricional si se combinan, por ejemplo:

| | | |
|---|---|---------------------------------|
| Legumbres+Cereales | ○ | Cereales + Lácteos o huevo |
| Porotos (frejoles)+fideos Lentejas + arroz | | Arroz + leche Fideos + huevo |

La carne de cualquier parte del animal tiene igual valor nutritivo. Un trozo de carne fina es reemplazable por otro de precio más conveniente.

El pescado se puede consumir fresco, enlatado o seco.

El huevo es una fuente de proteína de buena calidad. Se mejora el valor nutritivo de algunos platos (cereales, ensaladas) agregándoles huevo.

La leche mejora el sabor y calidad nutricional de cualquier preparación (comidas o postres).

Las vitaminas presentes en las verduras y frutas se aprovechan mejor si estos productos se consumen crudos, en ese caso es necesario lavarlas cuidadosamente. Si se cocinan, es bueno cuidar que el tiempo de cocción sea el mínimo necesario, porque el calor destruye parte de su valor vitamínico.

Si a un plato de sopa se le saca el agua, la cantidad de alimento que queda es insuficiente. Esto se mejora agregándole verduras, cereales, leche, pan o huevo.

La alimentación de cada día puede constituir un gran factor de prevención y defensa de muchas enfermedades y el mejor método de conservar la salud, si practicamos las siguientes normas:

- Una dieta muy variada y con productos frescos de la temporada.
- Consumir las calorías que necesitamos.
- Incluir hidratos de carbono completos.
- Tomar diario aceites vegetales (altos contenidos de vitamina "E").
- Acompañar los platos de carnes con ensalada.
- Convertir al limón en el comodín de todas las comidas (equilibra la dieta).
- En el desayuno tomar un buen vaso de jugo de frutas y hortalizas.
- Saber lo que comemos.
- Saber que un alimento refinado ha perdido una importante cantidad de minerales.
- Demos a la fibra la importancia que tiene en nuestra alimentación.

Hay productos que no alimentan, que significan un gasto de dinero innecesario y que ayudan a mantener malos hábitos alimenticios:

- El té disminuye el aprovechamiento del hierro que contienen los alimentos. No es bueno, entonces, tomarlo justo después de las comidas.
- Las bebidas gaseosas no alimentan.
- Las bebidas alcohólicas son perjudiciales a la salud.
- El agua de arroz, el jugo de carne y otras "agüitas" similares no tienen valor nutritivo. Lo que sí alimenta es el arroz y la carne.
- El yogur es leche acidificada, por lo tanto tiene igual valor nutritivo que la leche. La diferencia está en el sabor y, fundamentalmente, en el precio.

El equilibrio en la naturaleza es un seguro de vida. Conseguimos equilibrio cuando respetamos la leyes de la naturaleza, y la primera ley básica a respetar es la de una correcta nutrición.