FUNDACIÓN FACUA
para la cooperación internacional
y el consumo sostenible

Bécquer, 25A - 41002 Sevilla (España)

Teléfono: +34 954 902 365
Fax: +34 954 387 852
fundacion@facua.org

fundacion.facua.org

Publicación patrocinada por

Cajasol | Obra Social

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

FUNDACIÓN FACUA
para la cooperación internacional
y el consumo sostenible

HÁBITOS SALUDABLES

En la actualidad, nadie discute la importancia de adquirir unos hábitos adecuados para practicar una alimentación sana, suficiente y equilibrada. Los efectos positivos o negativos de la alimentación tendrán repercusión, tarde o temprano, en la salud. Por ello, el consumidor ha de mentalizarse de cualquier momento es bueno para decantarse por un estilo de vida, en todos los aspectos, ventajoso.

La alimentación ha de adecuarse a las necesidades nutricionales del organismo en función de la edad, el sexo, la actividad y las situaciones fisiológicas especiales (embarazo, enfermedad, lactancia...).

A través de ella se obtiene del entorno una serie de productos naturales o transformados que contienen sustancias químicas nutrientes, además de elementos que les dan características propias. Los alimentos se seleccionan por su disponibilidad y por el aprendizaje, de acuerdo con los hábitos, por lo que el consumidor está influido por factores socioeconómicos, psicológicos y/o geográficos.

Una vez ingerido el alimento, se produce la nutrición, que reúne los procesos por los que el organismo utiliza, transforma e incorpora a sus propias estructuras los nutrientes que forman parte del alimento. Es involuntario y depende de la acertada elección alimenticia y del poder asimilarlo de forma satisfactoria. Los nutrientes combinados entre sí de forma diferente y en proporciones distintas forman los alimentos.

LOS NUTRIENTES

Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono suponen entre el 50 y el 60% del aporte energético total (un gramo aporta 4 Kcal.), por lo que su función es esencialmente energética. Es indispensable para la contracción muscular y el mantenimiento del sistema nervioso.

Su almacenamiento se produce en forma de glucógeno en el hígado y el músculo y el sobrante se transforma en grasa. Los hidratos se pueden encontrar en todos los alimentos de origen vegetal (excepto en los aceites): pastas, arroz, patata, legumbres, hortalizas, verduras, frutas, bollería y en la leche. No obstante, su abuso provoca problemas como el aumento de peso y de triglicéridos en la sangre, la obesidad y la caries.

Los lípidos

Los lípidos comportan el 30% del volumen total calórico diario (un

gramo aporta 9 Kcal.) y su función también es esencialmente energética, aportando los ácidos grasos esenciales (linoleico, linolénico y araquinoico), las vitaminas liposolubles A, D, E, K y hormonas. Se obtienen de los productos de origen animal, como la manteca, el tocino, la mantequilla, la nata, la crema de leche, la yema de huevo, la carne, y el pescado, aunque también los hay de origen vegetal, como el aceite de oliva, el de semillas y los frutos secos.

Debido a esto, existen tres tipos diferentes:
- Saturados, sin doble enlace y de origen animal.
- Monoinsaturados, con un doble enlace y de origen vegetal.
- Poliinsaturados, con más de un doble enlace y origen mixto.

No obstante, el abuso en su ingestión provoca problemas como la obesidad, el colesterol, enfermedades arterioscleróticas, etc.

Las proteínas

Las proteínas han de aportar entre el 10 y el 15 % del volumen total calórico diario (un gramo aporta 4 Kcal.) y poseen una función plástica, inmunitaria, biorreguladora y de control genético.

Tienen origen animal, de alto valor biológico, como la leche, el yogur, el queso y sus derivados, pescados, carnes y huevos; por otro lado, también están las de origen vegetal, con un bajo valor biológico, como las legumbres, los cereales, las hortalizas y vegetales.

Las vitaminas y los minerales

Las vitaminas son microcomponentes orgánicos de la alimentación con distintas acciones fisiológicas y que el ser humano es incapaz de sintetizar, por lo que resultan necesarias para el mantenimiento de los procesos biológicos.

Son esenciales, acalóricas y están presentes en la mayoría de los alimentos, y su carencia origina trastornos y patologías complejas. Se clasifican, según su solubilidad, en hidrosolubles y liposolubles.

Por su parte, los minerales, cuya función principal es estructural, también son esenciales pero es aconsejable asegurar un consumo óptimo para evitar carencias o toxicidad.

La compra

A la hora de hacer la compra, el consumidor ha de tener en cuenta los siguientes aspectos:
- Las carnes han de ser frescas, además de tener buen aspecto y color.
- En el pescado, las escamas tienen que estar firmes, los ojos brillantes y las agallas rojas.
- En lo referente a frutas y verduras, las estacionales conservan todas sus propiedades.

Al cocinar

En la cocina, para evitar determinadas infecciones alimentarias, el consumidor debe cuidar la higiene en la preparación de los alimentos:
- Tener las manos limpias, al igual que las superficies y los utensilios de cocina.
- Cocer bien los alimentos y consumirlos en menos de dos horas. También se pueden conservar por debajo de 10º C, pero es recomendable recalentarlos bien, a 70º C, antes de consumirlos.
- Evitar contacto entre alimentos crudos y cocinados.
- Las frutas y verduras crudas han de enjuagarse bien

Y escoger bien la forma de cocinar:
- Asar las carnes y pescados grasos.
- En el horno se conservan los principios nutritivos, siendo máximo en el microondas.
- Al freir se incorpora la grasa del aceite al alimento, por lo que tendrá más calorías y hace además que la comida se digiera peor.

Para conservar el mayor valor nutritivo se deben evitar:
- Los remojos prolongados.
- El exceso de agua en la cocción y/o desecharla.
- Raspar, pelar, lavar, trocear en exceso.
- Calentar las comidas varias veces.

REGLAS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

- Comer y beber forman parte de la alegría de vivir.
- Cocinar bien es un arte (la gastronomía no está reñida con las buenas normas dietéticas).

- Es recomendable comer despacio y masticar bien.
- Debe evitarse el exceso de grasas de origen animal (los alimentos protéicos las contienen en forma invisible).
- Es aconsejable, en cambio, tomar con moderación el aceite (de oliva preferentemente o de semilla).
- Es preciso comer una amplia variedad de alimentos, pero no en gran cantidad.
- Comer suficientes alimentos que contengan harinas o féculas (pan, pasta...) y fibra (ensaladas, frutas, hortalizas, legumbres y algo integral).
- Limitar el consumo de azúcares (azúcar, miel y productos azucarados). La leche y las frutas ya los contienen en su composición.
- El agua es la bebida fisiológica por excelencia.
- Si se bebe alcohol, se debe hacer con mucha moderación.

La alimentación juega un papel muy importante en la prevención de ciertas enfermedades, lo que se consigue siguiendo algunos consejos y manteniendo unos hábitos de vida saludables, con el adecuado ejercicio físico, libre de humos y de estrés.

LA ALIMENTACIÓN COMO PREVENCIÓN

- Elevar el consumo de frutas y verduras frescas, de hoja verde. Cada día dos o tres piezas de fruta y al menos una ensalada.
- Aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra, consumiendo habitualmente cereales integrales y legumbres.
- Limitar el consumo de carnes y alimentos de origen animal, especialmente los de alto contenido graso.
- Moderar el aporte calórico. No hacer dietas cargadas de alimentos energéticos y evitar la obesidad y el sobrepeso realizando de forma habitual ejercicio físico, siempre ajustado al ingreso energético.
- Limitar el consumo de alcohol.
- Evitar el consumo excesivo de alimentos ahumados, en salazón, braseados y, en general, los cocinados directamente al fuego o humo.
- No tomar alimentos demasiado calientes ni demasiado fríos.
- Mantener un hábito de comidas regular en cantidad y horario a lo largo del día y de la vida.
- Tomar líquidos suficientes durante todo el día, preferiblemente entre horas.
- Limitar el uso de la sal como condimento.

Enfermedades cardiovasculares

- Ajustar el contenido calórico de la alimentación a las necesidades reales.
Las calorías de una dieta derivadas de las grasas nunca deben sobrepasar el 30% del total. Esto no se aplica a cada comida, sino al conjunto de alimentos que se toman a lo largo de una semana, por ejemplo.
- Se preferirá siempre el aceite de oliva de primera prensa en frío por su riqueza en ácidos grasos monoinsaturados y sus cualidades antioxidantes al resto de los aceites vegetales y, por supuesto, a las grasas de origen animal.
- Reducir el consumo de proteínas de origen animal, sustituyéndolas por legumbres y cereales integrales. Las proteínas nunca deben sobrepasar el 15% de la calorías de la dieta. De entre las proteínas de origen animal, conviene reducir el consumo de carnes rojas y aumentar el de pescados, especialmente los azules.
- Sustituir la leche entera por la desnatada o de soja enriquecida con calcio. Consumir quesos tiernos en vez de grasos o curados.
- Limitar el consumo de yemas de huevo a dos o tres por semana. Las claras pueden tomarse sin limitación y mezclarse con las yemas para hacer tortillas, revueltos y salsas.
- Tomar todos los días un buen plato de verduras frescas o una buena ensalada. Junto a los cereales y las legumbres, deben ser la base de la alimentación. Conviene preferir siempre los alimentos integrales a los refinados. Un aporte suficiente de fibra es una de las claves para la salud cardiovascular.
- Tomar todos los días, especialmente para empezar el día, al menos un par de piezas de fruta fresca.
- No consumir nunca más de 30 g de alcohol al día. Se ha comprobado que el beber un poco de vino tinto en las comidas mejora la salud cardiovascular.
- Mantener al mínimo el consumo de azúcar refinado y sal; no hay que olvidar que los alimentos procesados ya los contienen.
- Es conveniente decantarse siempre por productos naturales a los procesados o industriales.

Cuando se compra un producto preparado, hay que leer siempre la etiqueta de información nutricional y vigilar los contenidos de grasas saturadas, colesterol, azúcar y sodio.