



Edición 6 - Septiembre 2019

El secreto de comer

Hoy, con el exceso desbordante de información, en la que hay más contradicciones que soporte científico, un tema trascendental como la alimentación naufraga entre versiones y modas que no reflejan necesariamente la realidad.

En el panorama hay de todo: estudios de autoridades en la materia como la Organización Mundial de la Salud -OMS-, industrias reinventándose y sacando adelante proyectos de alimentación consciente con productos que mejoran el balance en las dietas, médicos que a través de su consulta promueven hábitos saludables, organizaciones especialistas en nutrición, psicología, pediatría, cardiología y metabolismo que analizan el comportamiento de los individuos para desarrollar dietas ricas en todas las fuentes nutricionales que necesita el ser humano; así como contenidos en las redes sociales que, muchas veces, sin suficientes fundamentos científicos, han masificado mensajes para cambiar costumbres e implementar nuevos hábitos que no corresponden a una alimentación equilibrada y responsable.

“El secreto de comer está en no abusar y dosificar la combinación de alimentos que comemos para no recargar el cuerpo de un exceso de calorías que no va a consumir”, dice Luis Bonet, médico experto en metabolismo.

La ciencia de las proteínas

Algunos grupos de alimentos han sido presa de mitos o estigmas. Por ejemplo, las proteínas. Si bien es cierto que son necesarias en todas las etapas de la vida, su consumo depende de la edad, peso, estado de salud, actividad física, entre otras características y hábitos de cada persona. Para la población adulta sana se recomienda una ingesta de 1 g/kg de peso corporal, es decir, que si alguien pesa 60 kilos debería consumir diariamente 60 gramos de proteína, no más. El exceso de esta puede generar el deterioro de la función renal.

Sin miedo a las grasas

Si hay un componente polémico de la alimentación son las grasas. Durante mucho tiempo han sido mal vistas y rechazadas en las mesas. Sin embargo, con los avances de la ciencia, la medicina y la tecnología se han realizado estudios que han permitido distinguir los tipos de grasas, identificando en qué proporción son adecuadas.

Las grasas son una importante fuente de energía, algunas son esenciales para el cerebro y benéficas para el corazón. Para quienes buscan adoptar estilos de vida saludables, hacer ejercicio y aumentar la masa muscular, estas ayudan a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos de manera natural.

¿Y los carbohidratos?

Una dieta equilibrada necesita del tercer macronutriente: los carbohidratos, que proporcionan al cuerpo la energía indispensable para funcionar y realizar las actividades diarias. Por eso la ingesta de cereales integrales, frutas, vegetales, tubérculos, azúcares y fibra, en porciones adecuadas, son importantes.

Una mirada a la región*

- 1959 calorías por día se consumen en América Latina con la siguiente distribución: 54% de carbohidratos, 30% de grasa y 16% de proteína.
- Las principales fuentes de energía son: cereales, pasta y pan (28%); carne y huevos (19%), aceites y grasas (10%) y bebidas caseras sin alcohol (6%).
- El 25% de la ingesta energética es por el consumo de alimentos procesados. El 18%, de fuentes alimenticias ricas en fibra y micronutrientes.

*Ingesta de energía y fuentes de alimentos de ocho países latinoamericanos: resultados del Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud (Elans). Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos. Institutos Nacionales de Salud.

Con base al artículo semana.com/vida-moderna/articulo/por-que-comer-bien-y-sobre-todo-para-que/623180