

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



Dime lo que comes y... Autor: LAZ Publicado: 19/03/2019 | 07:46 pm

Dime lo que comes y...

¿Cuántas veces, aun con el dinero necesario y ante una oferta variada de productos, no siempre elegimos aquello que es mejor para nuestra salud?

Publicado: Martes 19 marzo 2019 | 07:56:21 pm.

Publicado por: Ana María Domínguez Cruz

Reflexione conmigo... ¿Cuántas veces, teniendo cierta disponibilidad de alimentos y el dinero que puede emplear en su compra, usted elige aquello que es más saludable? Tenga en cuenta que esta reportera, como usted, conoce bien los precios de los productos que se expenden en las tiendas y en los mercados, y que además dispone de un salario similar al que otros profesionales reciben. Por ello estamos en igualdad de condiciones para reflexionar hasta qué punto cuidamos la principal categoría fisiológica en nuestra salud, que es el estado nutricional.

En dependencia de cuán bien nos alimentemos, y no me refiero a cantidad, sino a calidad, podremos soportar determinadas situaciones estresantes, enfermedades infecciosas o de otro tipo, y tendremos una mejor convalecencia. No se trata de tener más o menos kilogramos, sino de lograr una correspondencia entre lo que ingerimos y lo que gastamos, a partir de nuestra actividad.

¿Por qué propongo cavilar sobre el tema? Porque no hay razón alguna para emplear siempre diez o 15 pesos en una pizza y una lata de refresco para almorzar, por ejemplo. Aclaro, para evitar malentendidos, que no soy vegetariana ni vegana, y que no pocas veces he asumido la teoría del cubano común, que valora que sentirse lleno es la mejor opción. Pero sucede que en determinados momentos de la vida, y quizá ante una particular afección, nos detenemos a pensar por qué no nos alimentamos mejor, según la disponibilidad de alimentos

existente y nuestro poder adquisitivo. Empezamos entonces con las restricciones, los modos de preparación sin tanta grasa ni tanta sal, y sin caer en excesos. ¿Por qué no lo hicimos antes?

Fíjese a su alrededor cuántos niños ya puede clasificar de obesos... ¿Acaso sus padres no toman en cuenta que gordura no es hermosura, y que el estado de salud de su hijo se afecta desde esa temprana edad?

Silvia María Marín Juliá, especialista de Segundo Grado en Pediatría y máster en Nutrición Clínica, quien labora en el Instituto de Endocrinología, afirma que en el caso de los cubanos pesa con fuerza el enfoque cultural del asunto, porque es difícil que en nuestros hábitos, desde pequeños, se nos incorporen alimentos y formas de preparación diferentes.

«La ciencia explica que la nutrición se refiere al aprovechamiento de los diferentes nutrientes por el organismo. La malnutrición implica los dos extremos, tanto el exceso como el déficit, porque no es más que el desbalance entre lo que se ingiere y lo que se gasta.

«Es importante destacar que ningún alimento es malo o dañino, todo depende de la condición clínica de la persona y del momento de su vida, pues los requerimientos energéticos no son los mismos a todas las edades. Las condiciones fisiológicas especiales que demanda la vida intrauterina, hasta los dos años de edad, son distintas a la etapa preescolar y a la etapa escolar, la pubertad, la adolescencia o la tercera edad.

«Sería bueno que, con toda intención, las personas investigaran un poco sobre los mejores alimentos para cada etapa de la vida, las mejores combinaciones de estos, los modos de elaboración... Así, en cierta medida, sin pedirle a nuestro bolsillo más de lo que puede proveer, pudiéramos influir de una manera positiva en nuestra salud».

La especialista insiste en que no siempre respetamos el rigor de las comidas principales del día, en particular el desayuno. «Una taza de café, a veces, es la elección de algunos, o salir a la calle sin ingerir nada, pues prefieren hacerlo un rato después y no en horas tan tempranas. Es necesario valorar la importancia de esa primera comida del día, en la que debe haber pan o galletas o cualquier otro cereal, yogur, leche o jugo, huevos, alguna fruta, algún dulce y todo aquello que, a gusto de la persona, pueda añadir».

Según la actividad física cotidiana, es necesario hacer del almuerzo la comida más abundante, no solo en cantidad, sino también en combinación de alimentos, y dejar para la noche lo más ligero, apunta la experta.

Si hablamos de enfermedades es importante aclarar algunas cuestiones. Por ejemplo, las personas que padecen diabetes mellitus no tienen contraindicado ningún alimento, solo que la patología exige el manejo adecuado de lo que se ingiere, teniendo en cuenta su valor calórico.

Se toma en consideración el tratamiento farmacológico del paciente, si lo tiene, y alguna complicación asociada, entre otros factores. Digamos que la contraindicación mayor es la referida al azúcar añadida, no a la que llevan las frutas u otros alimentos en su composición natural.

Marín Juliá subraya que durante el embarazo la mujer debe tomar en cuenta todas las sugerencias necesarias para que su alimentación, y por consiguiente la de su bebé, sea la ideal. «Luego, después del nacimiento, la lactancia materna es el nutriente ideal para ese bebé y la madre debe continuar con una alimentación saludable. A partir de los seis meses velará por la incorporación paulatina de los alimentos, según las prescripciones médicas establecidas, sin abandonar la lactancia».

En cuanto a la nutrición saludable del adulto mayor, la doctora precisa que se deben tomar en cuenta varios

factores. «Los ancianos, muchas veces, viven solos. Otras veces no disponen del suficiente poder adquisitivo para solventar sus comidas diarias o escoger alimentos de mejor valor nutricional. En ocasiones reciben remesas o ayudas económicas de sus familiares y no las utilizan de la mejor manera. No pocos padecen algunas discapacidades, problemas en la dentadura, enfermedades crónicas, y hasta pocos deseos de cocinar... Su ingreso frecuente en los hospitales depende, en gran medida, de ello».

Lo esencial, refiere la especialista, es comprender que existen una alimentación y una dieta saludables para todos los estados metabólicos. «Hay que investigar, leer, buscar la manera de propiciarnos una mejor salud a partir de nuestros hábitos alimentarios, y tratar, dentro de lo posible, de que estos sean correctos desde tempranas edades. Reitero: a veces tenemos el dinero necesario y ante una oferta variada, no siempre elegimos aquello que es mejor para nuestro organismo».

<http://www.juventudrebelde.cu/cuba/2019-03-19/dime-lo-que-comes-y>

Juventud Rebelde | Diario de la juventud cubana
Copyright © 2017 Juventud Rebelde