

El comienzo de la salud es la alimentación The beginning of health is nutrition

Daniela Moroni-Romero ^a, Karen G. Garrido-Hernandez ^b, America A. Serrano Garnica ^c

Abstract:

Food is and will be the behavior that allows human beings to survive, therefore, it is important to learn its meaning and the characteristics that distinguish it; that is why education becomes the main tool to promote correct eating behaviors, through the exchange of information that allows creating a teaching-learning process developing skills and modifying attitudes that allow inducing behaviors for the care of individual and community health. Proper eating habits make the difference between a healthy life and the risk of suffering diseases that is why the World Health Organization promotes a healthy diet as a strategy to achieve a better quality of life.

Keywords:

Healthy eating, plate of good eating, eating habits

Resumen:

La alimentación es y será la conducta que le permita al ser humano sobrevivir, por lo tanto, es importante aprender su significado y las características que la distinguen; es por ello que la educación se convierte en la principal herramienta para hacer promoción a las conductas alimentarias correctas, mediante el intercambio de información que permite crear un proceso de enseñanza-aprendizaje desarrollando habilidades y modificando actitudes que permiten inducir comportamientos para el cuidado de la salud individual y comunitaria. Los hábitos alimentarios adecuados marcan la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades, es por ello que la Organización Mundial de la Salud promueve seguir una dieta saludable como estrategia para alcanzar una mejor calidad de vida.

Palabras Clave:

Alimentación saludable, plato del bien comer, hábitos alimenticios

Introducción

La alimentación se convierte en un aspecto fundamental para el desarrollo y crecimiento adecuado del ser humano, el no llevar a cabo una alimentación en cantidad, nutrientes y horarios adecuados tendrá graves consecuencias en el estado de salud en cualquier etapa de la vida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), hace hincapié en seguir una dieta saludable como estrategia para lograr una mejor calidad de vida que ayude a la

prevención de la malnutrición, la cual se define como el resultado de carencias, excesos o desequilibrios en la ingesta de nutrientes de los individuos ^[1]. Por ello es necesario orientar en materia alimentaria mediante el uso de información básica, científica, validada y sistemática, que favorezca el desarrollo de habilidades, actitudes y prácticas relacionadas con la alimentación favoreciendo la implementación de una dieta correcta en los ámbitos individual, familiar, colectivo y escolar.

Es importante destacar que la población mexicana cuenta con guías de alimentación, como el plato del bien comer

^a Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0003-4969-814X>, Email: mo413881@uaeh.edu.mx

^b Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0003-0159-902X>, Email: ga397501@uaeh.edu.mx

^c Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0002-3389-3816>, Email: se404938@uaeh.edu.mx

y la jarra del buen beber que brindan la pauta para llevar un buen manejo de la alimentación, son herramientas que de forma precisa enseñan como se deben combinar los alimentos, los nutrientes que aportan al organismo y que beneficios se obtendrán si se aplican estas guías de manera correcta. La difusión de estas guías es el primer paso para que cada persona en la sociedad al ser informada pueda reflexionar sobre sus hábitos de alimentación e hidratación, provocando así que se mejoren o cambien de ser necesario.

Desarrollo

El concepto de *alimentación saludable* se puede definir como un grupo de procesos biopsicosociales mediante el cual el organismo obtiene la energía y los nutrientes requeridos para cubrir el crecimiento, desarrollo y funcionamiento adecuado de los órganos [2].

Antecedentes del plato del bien comer y la jarra del buen beber

En 1987, la Comisión Nacional de Alimentos (Conal) convocó a las principales instituciones mexicanas involucradas en actividades orientadas a la alimentación para crear el "plato del bien comer" [2] (figura 1). Este gráfico está diseñado bajo el uso de una semaforización y en la actualidad ayuda a la población mexicana a conocer los principios básicos de combinación de los grupos de alimentos, lo que permitirá llevar a cabo una alimentación correcta.

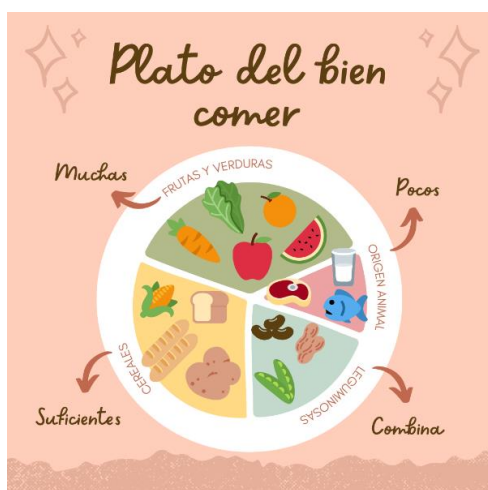


Figura 1. Plato del bien comer, herramienta gráfica para la orientación alimentaria. Fuente: Elaboración propia, 2022.

Características de una dieta correcta

De acuerdo a la NOM-043-SSA2-2012 [3] se especifica que *una dieta correcta* es aquella que cumple con las características: completa, suficiente, adecuada, variada, equilibrada e inocua.

Efectos de una alimentación sana en la adolescencia

Una alimentación saludable durante la niñez y la adolescencia ayudará a [4]:

- Mantener piel, dientes, huesos y ojos saludables.
- Favorecer el desarrollo y crecimiento de tejido muscular.
- Alcanzar y mantener un peso saludable.
- Apoya el desarrollo del cerebro.
- Estimula la inmunidad.
- Interviene el adecuado funcionamiento del sistema digestivo.

Grupo	Aporte	Ejemplo	Consumo
Verduras y frutas	Agua, vitaminas, minerales y fibra	Piñones, manzana, naranja, papaya, pera, lechuga, zanahoria, jitomate, chayote	Muchas
Cereales y tubérculos	Fuente principal de energía, carbohidratos, hierro, potasio, fósforo, calcio y vitaminas	Maíz, trigo, centeno, cebada, arroz, pan, tortillas, galletas, pastas, elote, papa	Suficientes
Leguminosas y alimentos de origen animal	Proteínas	Frijoles, garbanzos, habas, lentejas	Combinar Cereales y leguminosas. Alimentos de origen animal pocos.

Figura 2. Componentes del plato del bien comer, grupos de alimentos Fuente: Elaboración propia, 2022.

Recomendaciones para integrar una alimentación correcta según la NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación

- Coma muchas verduras y frutas crudas y sin pelar.
- Incluir al menos un alimento de cada uno de los tres grupos en cada una de las tres comidas diarias y las dos colaciones.
- Añade cereales integrales a todas las comidas en combinación con legumbres.

- Come productos de origen animal con moderación, prefiriendo carnes blancas como pescado y aves sin piel a carnes rojas como cerdo y res.
- Beber abundante agua potable natural.
- Comer la menor cantidad posible de grasas, aceites, azúcares, edulcorantes, sal y alimentos que los contengan.
- Consumir alimentos acordes con tus necesidades y condiciones. Ni de más ni de menos.
- Realiza 30 minutos de ejercicio cada día para mantener un peso saludable.
- Acude periódicamente a revisión médica ^[3] (ver figura 2).

Jarra del buen beber

En 2008 en respuesta a la creciente prevalencia de la obesidad en la población Mexicana y su relación con el consumo de bebidas azucaradas, se creó la “Jarra del Buen Beber”, se trata de una herramienta útil, educativa y de apoyo para desarrollar recomendaciones y pautas para evaluar el consumo de bebidas por parte de la población. El proyecto clasifica las bebidas en seis categorías según su valor calórico y nutricional. Las categorías están dispuestas en orden ascendente, con el primer nivel (agua potable) recomendando una mayor ingesta y el sexto nivel (azúcar y bebidas de bajo valor nutritivo) recomendando evitar su consumo.

Niveles de consumo y cantidades recomendadas en vasos o tazas (240 mL) por día: ^[5] (ver figura 3).



Figura 3. Jarra del buen beber, consumo adecuado de bebidas Fuente: Elaboración propia, 2022.

Importancia de implementar el consumo de líquidos en la alimentación

De acuerdo a la UNAM ^[6] el agua además de ser un nutriente esencial, es el principal componente del cuerpo humano, ya que se considera que abarca hasta el 60% de este, el movimiento e intercambio del agua en el cuerpo es constante al igual que su pérdida, ya que a través del sudor, orina, respiración y otros procesos fisiológicos y bioquímicos es eliminada, lo que hace responsable a cada persona de solventar esa pérdida a través del consumo de líquidos de forma correcta, con el fin de prevenir daños a la salud, ya que de acuerdo a Romero ^[7] cuando la ingesta de agua es insuficiente puede provocar astenia, disminución de la función cognitiva, alteraciones en el estado de ánimo, hipotensión, problemas digestivos y diabetes, por ello es ideal adquirir el hábito de beber agua desde la infancia, o adquirirlo de forma paulatina.

Conclusiones

Hablar de alimentación saludable no solo es promover el consumo de frutas y verduras, va más allá de eso; implica la promoción y creación de una dieta correcta en cada etapa de desarrollo mediante la difusión de información verídica y sin complejidad para su comprensión, ejemplo de ello son los gráficos del plato del bien comer y la jarra del buen beber, herramientas que facilitan la orientación alimentaria y que desde su creación han sido pauta del Sistema Alimentario Mexicano (SAM) para la prevención de malos hábitos alimenticios de la población en general,

ya que brindan recomendaciones básicas para fomentar un buen estado de salud.

Estos conocimientos deben aplicarse como regla para una dieta correcta, lo que por ende creará los hábitos alimentarios que cumplan con las características para cubrir las necesidades en las diferentes etapas de la vida.

Referencias

- [1] Sistema de Atención Integral a la Salud. Alimentación Saludable [Internet]. Www.uv.mx. 2021 [citado el 23 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.uv.mx/saisuv/files/2021/01/Guia-alimentacion-como-estilo-de-vida-saludable-1.pdf>
- [2] López A, Martínez A.La Educación en Alimentación y nutrición. 1era ed. McGraw-Hill; 2016. 174-175p.
- [3] DOF - Diario Oficial de la Federación. NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación [Internet]. Gob.mx. 2013 [citado el 24 de agosto de 2022]. Disponible en: https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013
- [4] CDC. Beneficios de comer saludable [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. 2021 [citado el 24 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/nutrition/resources-publications/spanish/beneficios-de-comer-saludable.html>
- [5] ISSSTE. Beneficios de la jarra del buen beber [Internet]. gob.mx. 2019 [citado el 23 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.gob.mx/issste/articulos/beneficios-de-la-jarra-del-buen-beber>
- [6] UNAM. Unam.mx. [citado el 25 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/jarra-buen-comer.pdf>
- [7] Romero S. Consecuencias de no beber agua [Internet]. MuyInteresante.es. 2020 [citado el 24 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/consecuencias-de-no-beber-agua-501459947507>