

Nutrición Básica y Aplicada

María del Carmen Servín Rodas

Es preferible hablar de dieta equilibrada y no de dieta ideal porque ésta no existe. La alimentación se debe adaptar a cada persona según sus características fisiológicas y condiciones de salud.

Una dieta equilibrada debe contener todos los grupos de alimentos y las cantidades suficientes de nutrientes para que el organismo pueda realizar todas sus funciones. El consumo de ellos no debe ser excesivo, pues esto conduce a desequilibrios, como puede ser niveles altos de colesterol o hipertensión.

La agrupación de alimentos utilizada en nuestro país, se basa en la que el Sistema Alimentario Mexicano (SAM) elaboró junto con el Instituto Nacional de la Nutrición Salvador Zubirán en 1980, se clasificaron los alimentos en tres grupos, formados a partir de los siguientes criterios: Cada grupo se forma de acuerdo a la semejanza de los alimentos que los integran. Estos alimentos no son idénticos, pero sí muy parecidos para agruparlos, por ello equivalentes y sustituibles entre sí, cada uno tiene insuficiencias o excesos diferentes y la única forma de integrar una dieta completa es combinándolos con los otros grupos en cada tiempo de alimentación. De esta forma, dentro de un grupo, los alimentos son equivalentes (sustituibles), pero no complementarios, mientras que los grupos son complementarios, pero no sustituibles. De acuerdo a la Norma Oficial Mexicana para la Orientación Alimentaria, los alimentos en nuestro país se agrupan de la siguiente manera:

Grupo 1. Frutas y verduras

Este grupo está integrado por dos subgrupos, por un lado las frutas y por otro las verduras, por alimentos que representan la única fuente de vitamina C, además aportan cantidades importantes de otras vitaminas, fibra dietética, hidratos de carbono y nutrimentos inorgánicos. Se recomienda consumir estos alimentos en la temporada y siempre que sea posible crudos y con cáscara.

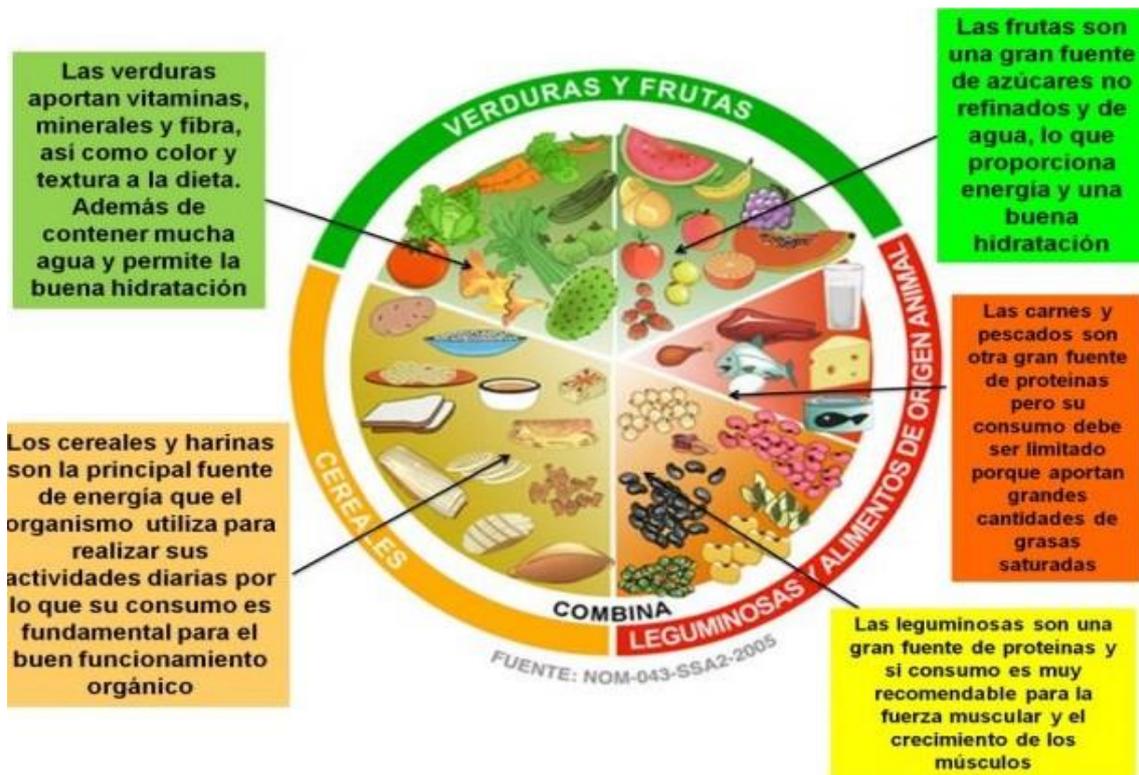
Grupo 2. Cereales y Tubérculos

Este grupo, reúne todos los alimentos que tienen la característica de aportar energía a la dieta, por su elevado contenido de hidratos de carbono. Algunos de los alimentos que pertenecen a este grupo son el maíz, el arroz, la avena, la cebada, el amaranto y todos los alimentos que se obtienen a partir de los mismos como las tortillas de maíz, el pan, las galletas o la pasta. Entre los tubérculos que se incluye se encuentra la papa, yuca, tapioca y camote.

Grupo 3. Leguminosas y alimentos de origen animal

En este grupo se encuentran los alimentos que son fuente de proteínas. Está integrado por dos subgrupos, el de las leguminosas (frijoles, garbanzos, alubias, arvejas o soya) y el de alimentos de origen animal (carnes, pescados, huevos y productos lácteos). Aquí se complementa, de manera cualitativa, el aporte proteico del grupo 2 y por otra parte, reúne las fuentes principales de hierro, zinc, y varias vitaminas (A, B2, B6, Y B12). Cabe señalar que en el Plato del Bien Comer, se observa que la cantidad visual recomendada de leguminosas es mayor que la de alimentos de origen animal.

A partir del 2006, para brindar Orientación Alimentaria, se utiliza en nuestro país “El plato del bien comer”, en él se representan gráficamente los grupos de alimentos. En este esquema se propone el consumo de tres grupos de alimentos (divididos a su vez en subgrupos) y de composición muy semejante: las frutas y verduras, los cereales y tubérculos y por último, las leguminosas y los alimentos de origen animal. Cada uno de estos grupos reúne alimentos que son equivalentes, lo que significa que pueden ser sustituibles entre sí, sin que se altere notablemente el aporte nutritivo, pero a la vez, son complementarios, esto es, que se debe consumir en el mismo tiempo de alimentación (desayuno, comida o cena), por lo menos un alimento de cada grupo.



En esta representación gráfica, se muestran también varios mensajes que apoyan a las imágenes del plato, que promueven el consumo de los tres grupos de alimentos, con el fin de asegurar la ingestión de nutrientes necesarios. Ellos son: Comer MUCHAS frutas y verduras, SUFICIENTES cereales, POCOS alimentos de origen animal y COMBINAR cereales con leguminosas y es que al combinar estos dos vegetales, se complementa y mejora la calidad de las proteínas de origen vegetal. El manejo de los colores, que semeja un semáforo, verde para frutas y verduras; amarillo, para los cereales y tubérculos y rojo para productos de origen animal. La clave en el éxito es variar y combinar. Recomendaciones generales que acompañan al “Plato del bien comer”:

- Siempre que sea posible, comer acompañado de la familia y/o amigos y haciendo de la comida un momento agradable.
- Consumir las frutas y verduras de temporada, de preferencia con cáscara.

- Evitar el consumo de grasas de origen animal (mantequilla, manteca, tocino) y preferir el consumo de grasas poliinsaturadas (oleaginosas, aceites de maíz, cáñola, oliva, entre otros)
- Disminuir el consumo de azúcares refinados (refrescos, miel, mermelada, dulces y azúcar de mesa) y sal.
- Comer de acuerdo a las necesidades del organismo, manteniendo el peso ideal, en relación a la talla.
- Consumir cantidades moderadas de alimentos de origen animal, preferir las leguminosas. Combinar cereales (tortillas, pan o pastas) con leguminosas (frijoles, habas, lentejas, chícharos secos, alubia, garbanzos y soya).
- Elegir cereales integrales como la tortilla de maíz, el pan integral, la avena y el amaranto, en lugar de refinados.
- Consumir por lo menos dos veces a la semana pescado y pollo sin piel, en lugar de carnes rojas. Consumir huevo con moderación, dos o tres veces por semana.
- Consumir por lo menos dos litros de agua al día. Preparar los alimentos siguiendo todas las medidas de higiene.

Referencias

Alimentación la cocina por el mundo. Fecha de consulta: 11 de agosto de 2021.

Disponible en:

http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/en_la_cocina/comer_por_el_mundo
do Nutrición Básica Y Aplicada.

Nutrición Básica y aplicada. Fecha de consulta: 11 de agosto de 2021. Disponible en: <http://www.eneo.unam.mx/publicaciones/publicaciones/ENEO-UNAM-NutricionBasicayAplicada.pdf>