

cuaderno de alimentación

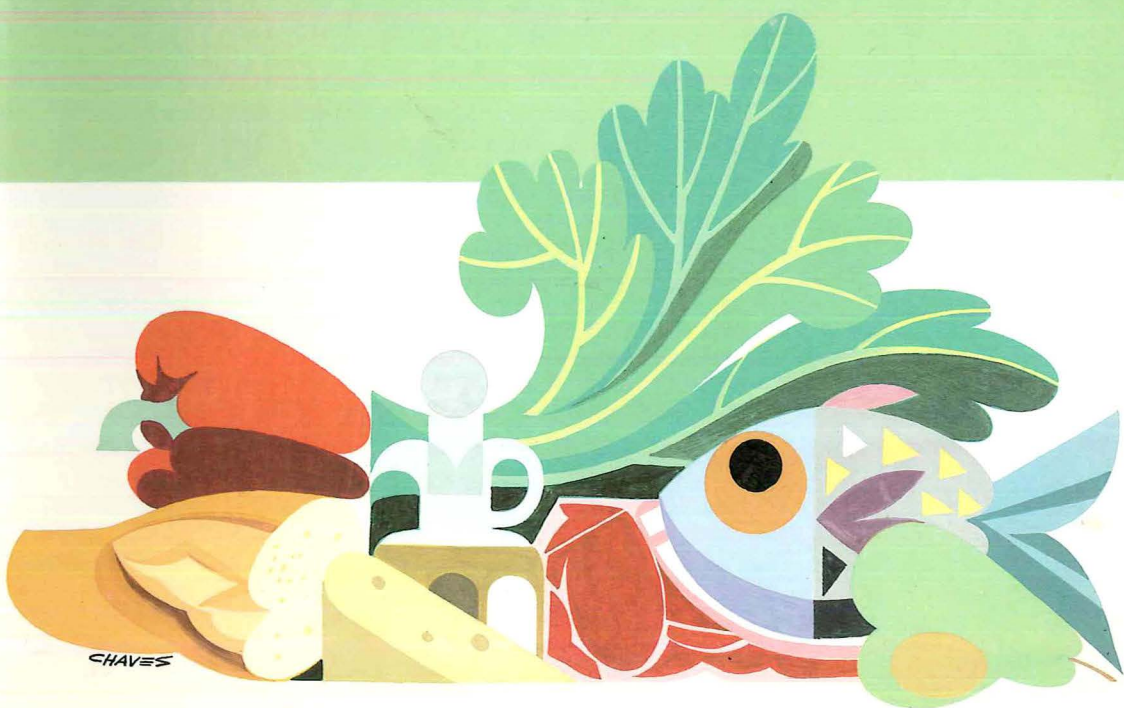
conocimientos básicos

TEXTOS:

Consuelo López Nomdedeu y
Fernando García Lahiguera

ILUSTRACIONES:

Francisco Martínez Chaves



cuaderno de alimentación

conocimientos básicos

TEXTOS:

Consuelo López Nomdedeu y
Fernando García Lahiguera

ILUSTRACIONES:

Francisco Martínez Chaves

ARGOS VERGARA

Primera edición: enero de 1984

Copyright © Fernando García Lahiguera,
Consuelo López Nomdedeu, Francisco Martínez Chávez
Edición en lengua castellana

Copyright © Editorial Argos Vergara, S. A.
Aragón, 390 - Barcelona-13 (España)

ISBN: 84-7178-725-3

Depósito Legal: B. 43.374-1983

Impreso en España - Printed in Spain

Impreso por Talleres Gráficos GALILEO, S. A.
Gerona, 23 - Ripollet (Barcelona)

Presentación

Atiendo gustosamente la petición que me hacen los autores de esta publicación para introducir el texto y los gráficos que lo acompañan.

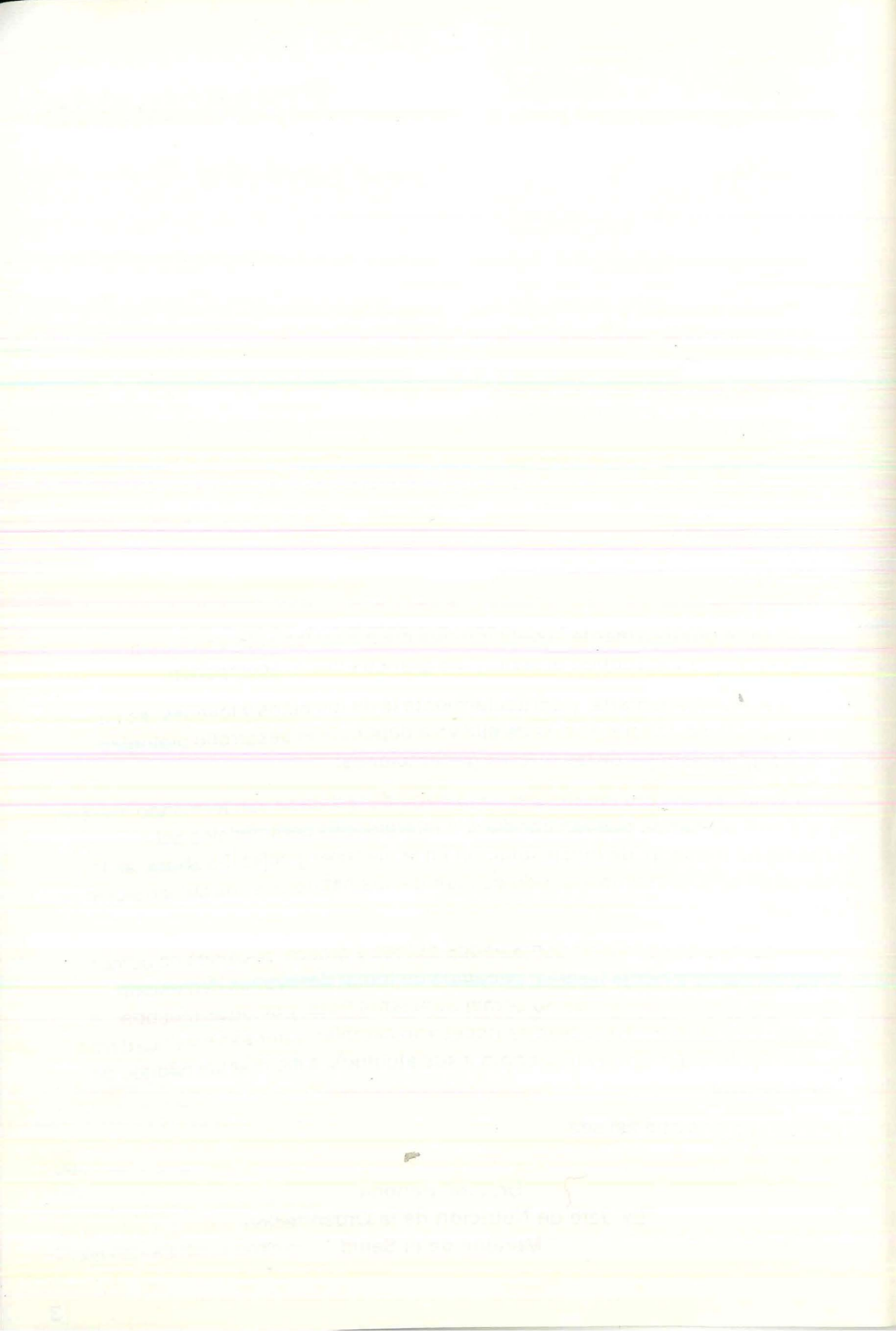
La nutrición humana, y particularmente la de los niños y jóvenes, es de primordial importancia, ya que de ella va a depender el desarrollo biológico —físico y funcional— de las nuevas generaciones.

Comer es un acto innato, pero a lo largo de la vida se van formando hábitos que de no ser sanos pueden conducir a alteraciones perjudiciales del organismo humano, de difícil solución en la madurez y vejez. Es ahora, en la infancia y en la juventud, cuando se instalan los hábitos de una alimentación racional.

Pecamos de consumir demasiados dulces y grasas; pecamos de comer irregularmente a horas tardías; pecamos de tomar desayunos demasiado ligeros; pecamos, en fin, de no comer suficiente fruta, y de otros muchos defectos y excesos. Todo esto es necesario cambiar, y por eso este cuaderno ayudará, tanto a los maestros como a sus alumnos, a mejorar los hábitos de alimentación.

Confiamos que así sea.

Dr. J.M. Bengoa
Ex-Jefe de Nutrición de la Organización
Mundial de la Salud



Sumario

Presentación

Hay que comer de todo

¿Cómo se construye nuestro cuerpo?

Las sustancias nutritivas que componen los alimentos

Los alimentos y sus funciones

Clasificación de los alimentos

Leche, queso, yogurt

Carnes, huevos, pescado

Patatas, legumbres y frutos secos

Verduras y hortalizas

Frutas y zumos

Arroz, trigo, maíz, azúcar...

Grasas, aceite, mantequilla...

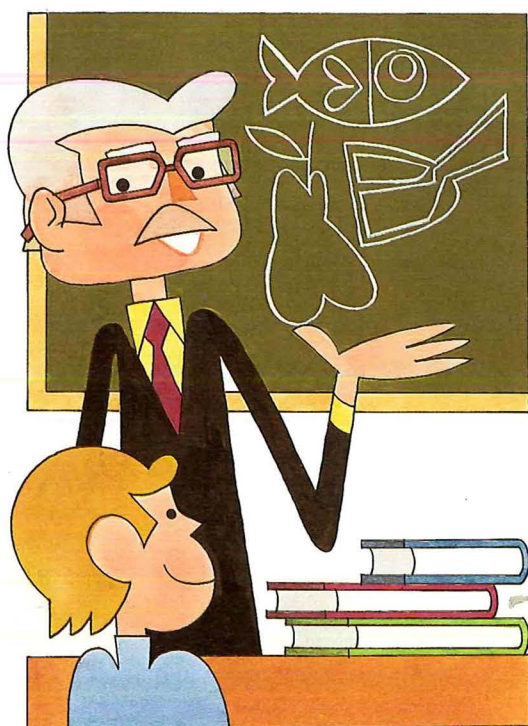
Errores y mitos en alimentación

Comportamiento alimentario

¡Cuidado!...

Introducción

¿Qué se debe comer?



La ciencia de la alimentación ha avanzado considerablemente durante los últimos años en el conocimiento de las necesidades del ser humano por lo que respecta a principios nutritivos, y se han elaborado tablas de recomendaciones orientando las necesidades individuales en función del sexo, la edad, la situación fisiológica especial (embarazo, lactancia) y el grado de la actividad física.

No obstante, la alimentación deberá adaptarse a nuestras características personales, teniendo como punto de referencia las recomendaciones teóricas.

Una alimentación es equilibrada cuando se combate la monotonía —no se come siempre lo mismo y se procura introducir la mayor diversidad posible de alimentos—.

Hoy es un hecho comprobado la influencia de la buena alimentación en el rendimiento escolar y en el proceso de aprendizaje. Un buen estado de salud

—en el que la alimentación interviene muy directamente— es la mejor forma para obtener el máximo de nuestras posibilidades intelectuales y físicas.

Los escolares apáticos y desinteresados son, con frecuencia, niños que no reciben una dieta adecuada.

El tema de la alimentación constituye, pues, un importante centro de interés en todo proceso educativo. Desde el punto de vista *teórico*, porque proporciona al individuo un conjunto de conocimientos indispensables para la comprensión de las diferentes funciones que su organismo desarrolla, y desde el punto de vista *práctico*, porque a través de estos conocimientos se pueden llegar a formar en el niño los hábitos y actitudes correctas en el consumo de alimentos.

Los Cuestionarios Oficiales de Educación General Básica recogen diferentes aspectos del tema que aquí nos ocupa en los programas correspon-

dientes a Ciencias Naturales y Sociales, por lo que esperamos que esta publicación, dedicada a estudiar los principios básicos de una nutrición-alimentación equilibrada, constituya una ayuda para profesores y alumnos.

Hay que tener en cuenta que las exigencias nutritivas de cada ser humano varían en función de la *edad*, del *sexo* y de la *actividad* desarrollada. El régimen alimenticio debe tener en cuenta estas características. Únicamente los médicos están capacitados para establecer regímenes especiales de alimentación. Estas recomendaciones que aquí se recogen van dirigidas a personas sanas.

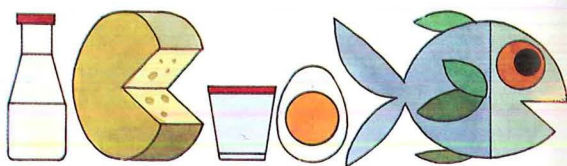
Una vez más, el Maestro y la Escuela constituyen el lugar idóneo para la creación de actitudes de gran trascendencia en la formación del individuo.

Los autores

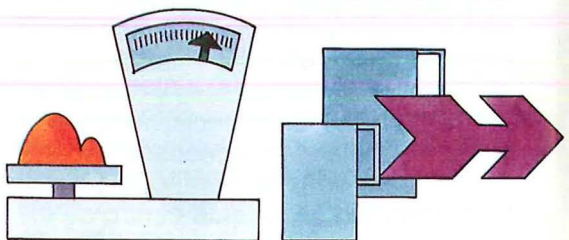
Hay que comer de todo

He aquí un concepto en el que la sabiduría popular ha sintetizado todas las normas de la nutrición correcta:

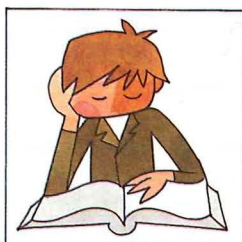
- **VARIEDAD** en los menús

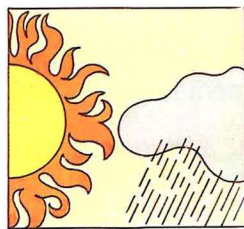
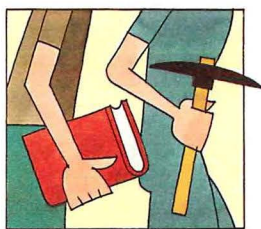
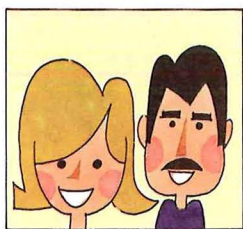
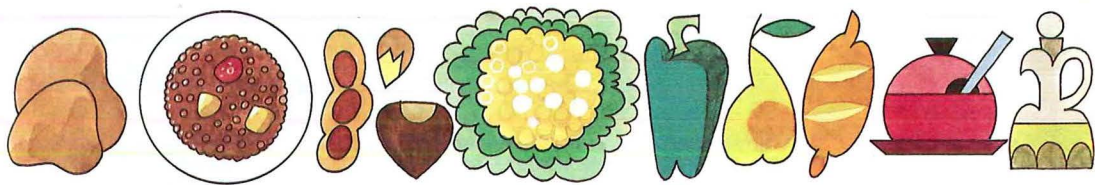


- **CANTIDAD** adecuada, de acuerdo con nuestras necesidades (edad, sexo, actividad física, clima...)

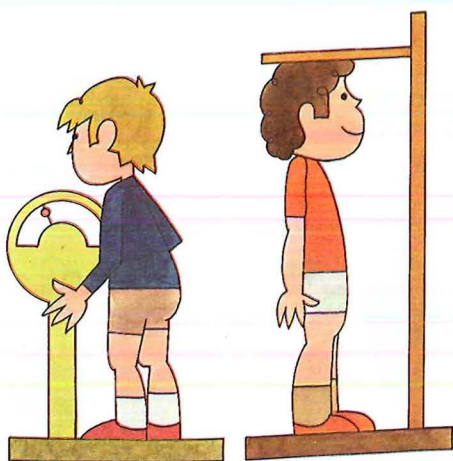


«Hay que comer de todo» para crecer, tener vida activa y una inteligencia despierta para el estudio y el aprendizaje.





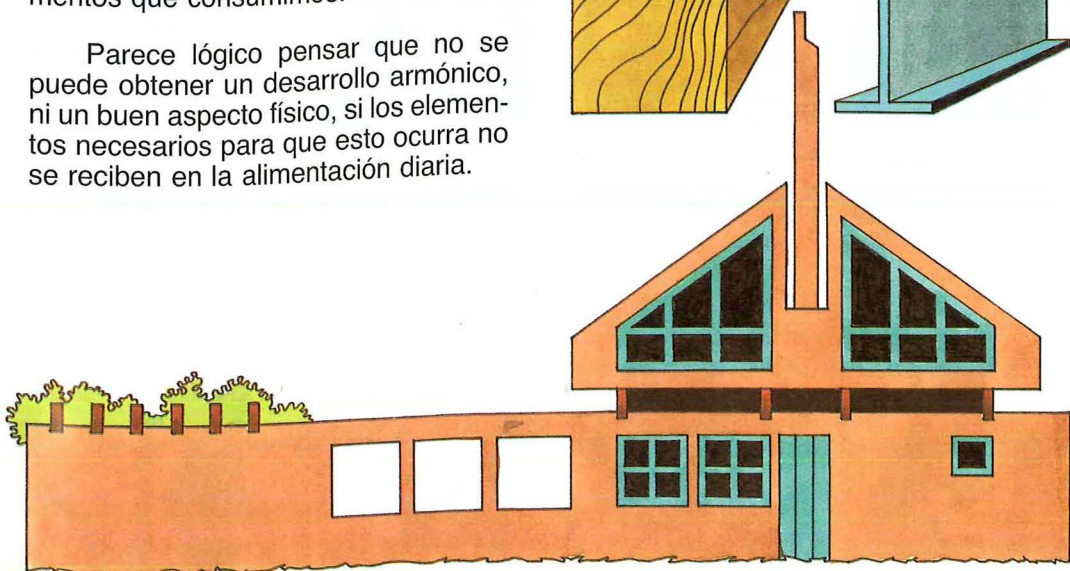
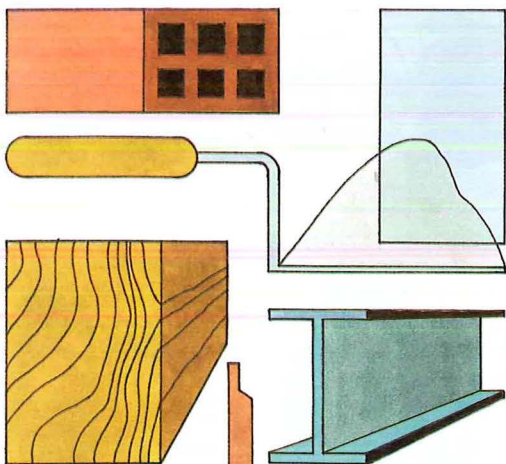
¿Cómo se construye nuestro cuerpo?



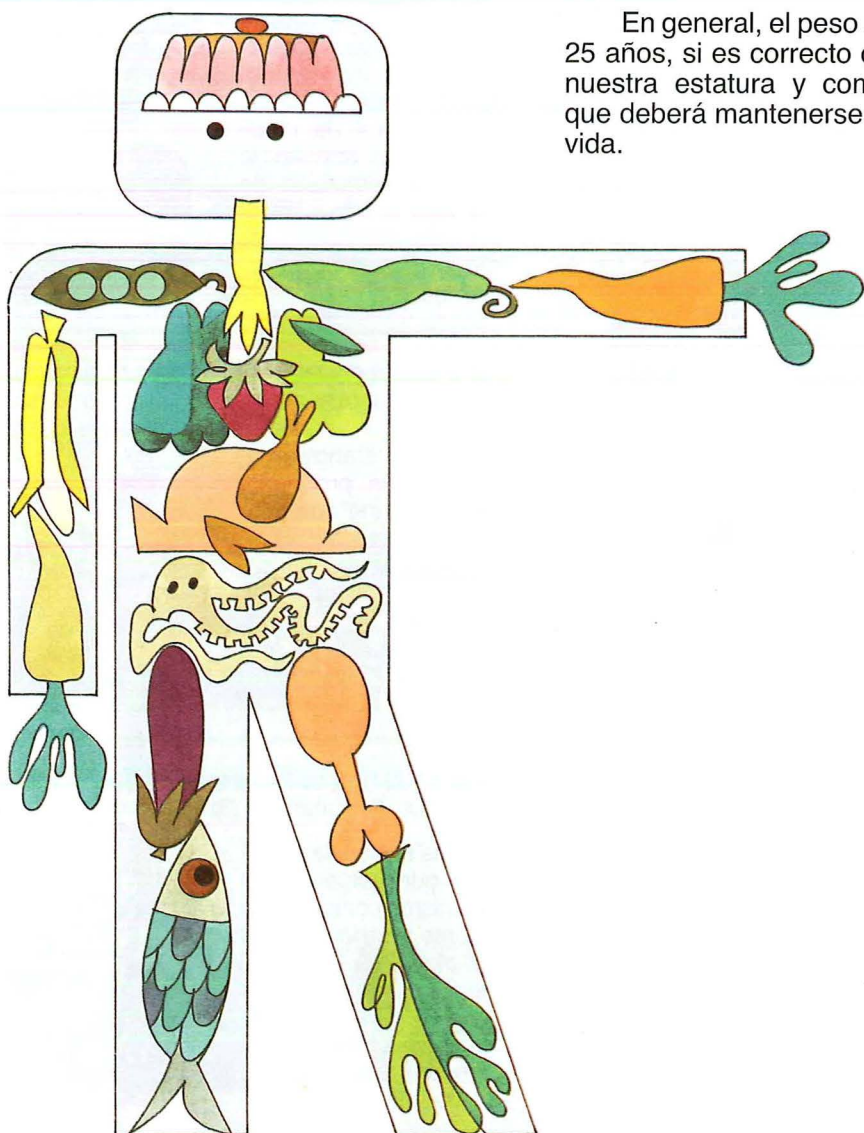
Nuestro cuerpo crece —aumenta de peso y estatura— gracias a los alimentos que consumimos.

Parece lógico pensar que no se puede obtener un desarrollo armónico, ni un buen aspecto físico, si los elementos necesarios para que esto ocurra no se reciben en la alimentación diaria.

Al igual que para construir una vivienda se necesitan *diferentes materiales* (ladrillos, cemento, madera, cristal, hierro...), nuestro cuerpo necesita *distintos alimentos* para formar sus músculos y huesos, así como para desarrollar su actividad física y mental.

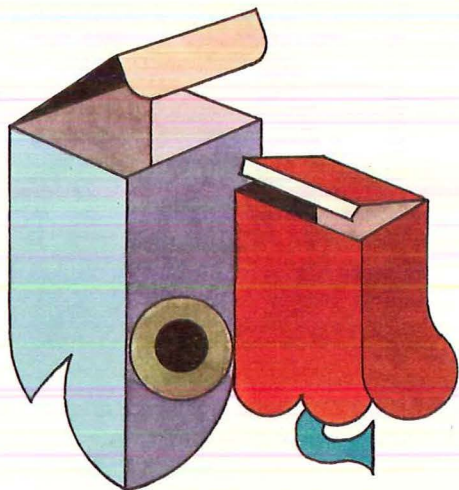


En general, el peso alcanzado a los 25 años, si es correcto de acuerdo con nuestra estatura y complexión, es el que deberá mantenerse a lo largo de la vida.



Las sustancias nutritivas que componen los alimentos

Existe una gran variedad de alimentos. Sin embargo, el número de sustancias nutritivas que los componen es reducido.



El alimento constituye el *envase natural* en el que se hallan contenidas las sustancias nutritivas.

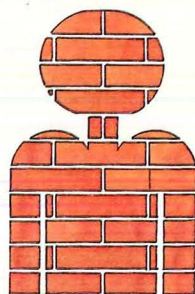
Las mil combinaciones y diferente proporción en que se encuentran las sustancias nutritivas, dan origen a los alimentos más diversos.

Las sustancias nutritivas son: agua, hidratos de carbono, grasas, proteínas, minerales y vitaminas.

El agua es el medio donde están disueltas, o en suspensión, el resto de las sustancias nutritivas y es un elemento indispensable para la vida, existiendo en importante proporción aun en los alimentos de apariencia más seca.

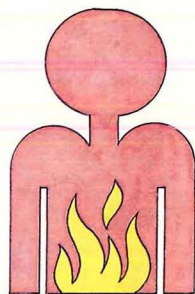
QUE SON LAS PROTEINAS

Son sustancias nutritivas indispensables para la vida y fundamentales en la época de crecimiento. Constituyen la base de formación de los tejidos: son para el organismo lo que los ladrillos para la construcción de una casa.



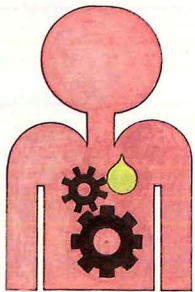
QUE SON LOS HIDRATOS DE CARBONO Y LAS GRASAS

Son las sustancias nutritivas que proporcionan el aporte energético a la dieta, es decir, las que nos dan las calorías que nos permiten mantener la temperatura del cuerpo y realizar nuestras actividades.

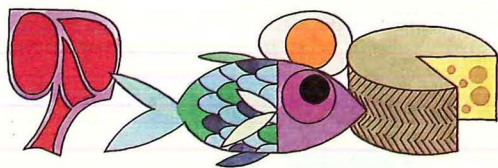


QUE SON LAS VITAMINAS Y LOS MINERALES

Son las sustancias nutritivas que actúan en el organismo como controladores y estimuladores de otras funciones. El calcio es uno de los minerales más importantes, pues constituye el componente esencial de los huesos.

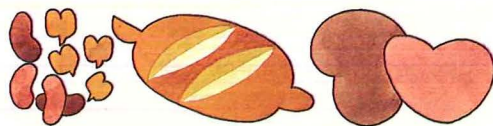


Las proteínas de origen animal son las de mayor calidad. La leche, los huevos, las carnes, el pescado, el queso, son alimentos ricos en este tipo de proteínas.

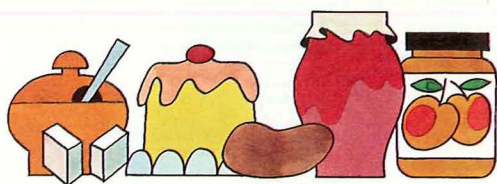


Las proteínas vegetales tienen menor valor biológico, pero, unidas a las de origen animal, constituyen un excelente alimento.

Las legumbres, los cereales, las patatas, etc. contienen este tipo de proteínas.



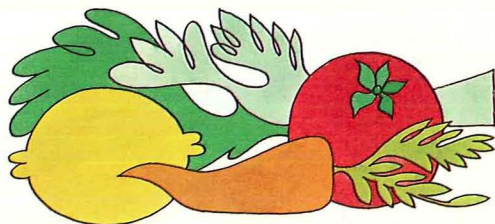
Los alimentos más ricos en hidratos de carbono son: el azúcar, los dulces, las patatas, la miel, las mermeladas...



Los alimentos más ricos en grasas son: el aceite, la mantequilla, el tocino, la manteca, etc.



Los alimentos naturales son la vía normal del consumo de vitaminas.



En circunstancias especiales —períodos de exámenes, falta de apetito, agotamiento físico...—, puede ser aconsejable recurrir, como refuerzo, a las vitaminas sintéticas. El médico es quien debe determinar si esto es necesario, así como el momento y la dosis que hay que tomar.

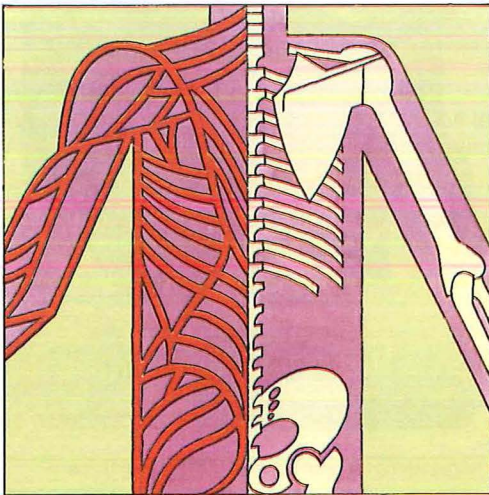


Los alimentos y sus funciones

De acuerdo con las sustancias nutritivas que contienen, los alimentos realizan diferentes funciones en el organismo.

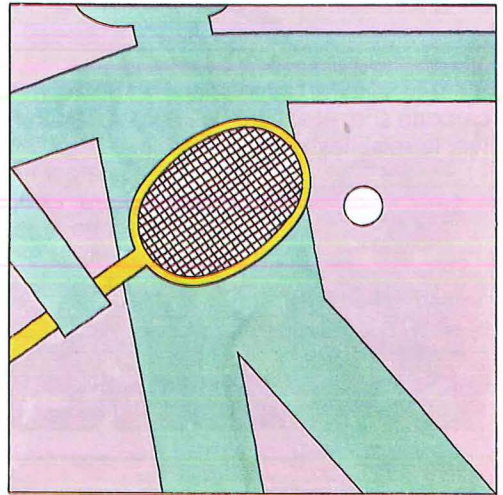
Hay alimentos —los que contienen calcio y proteínas— especializados en formar el tejido muscular y óseo de nuestro cuerpo y se les llama, por esta razón, plásticos o

FORMADORES.



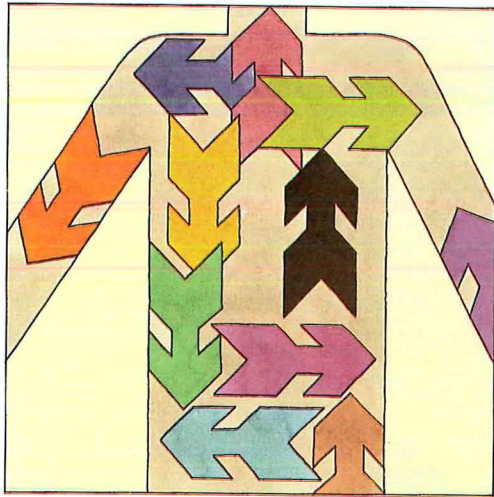
Los alimentos que contienen, principalmente, grasas e hidratos de carbono, bien en forma de almidones o de azúcares, nos proporcionan calorías en abundancia, por lo que se denominan

ENERGETICOS.



Y, finalmente, los que contienen vitaminas y sales minerales tienen como función estimular y controlar las funciones de los otros alimentos, por lo que reciben el nombre de

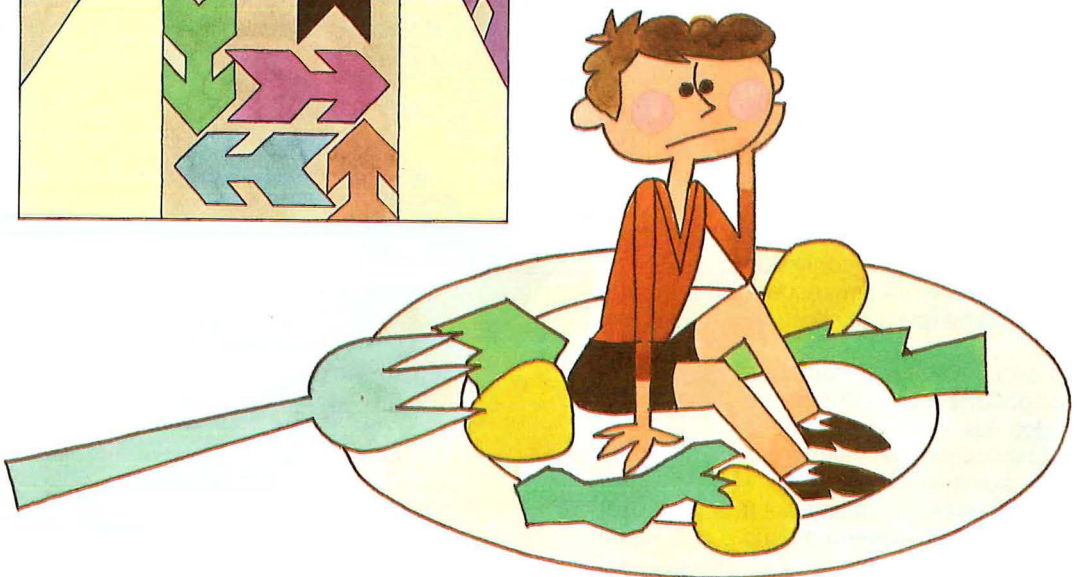
REGULADORES.



Siempre necesitamos que todas las funciones de los alimentos estén representadas en la dieta, pero muy en especial en la época de crecimiento:

- En la infancia, para crecer.
- En la edad adulta, para reparar y mantener nuestro buen estado físico.

Cuando la alimentación no nos proporciona las sustancias nutritivas que nuestro cuerpo necesita, el organismo come, en primer lugar, sus reservas, y, después, «se come a sí mismo». El resultado final es lamentable.



Clasificación de los alimentos

En España se ha diseñado una rueda con 7 sectores donde se sitúan los alimentos de acuerdo con sus funciones.

Cada país establece su propia clasificación, que corresponde a la estructura de su dieta.

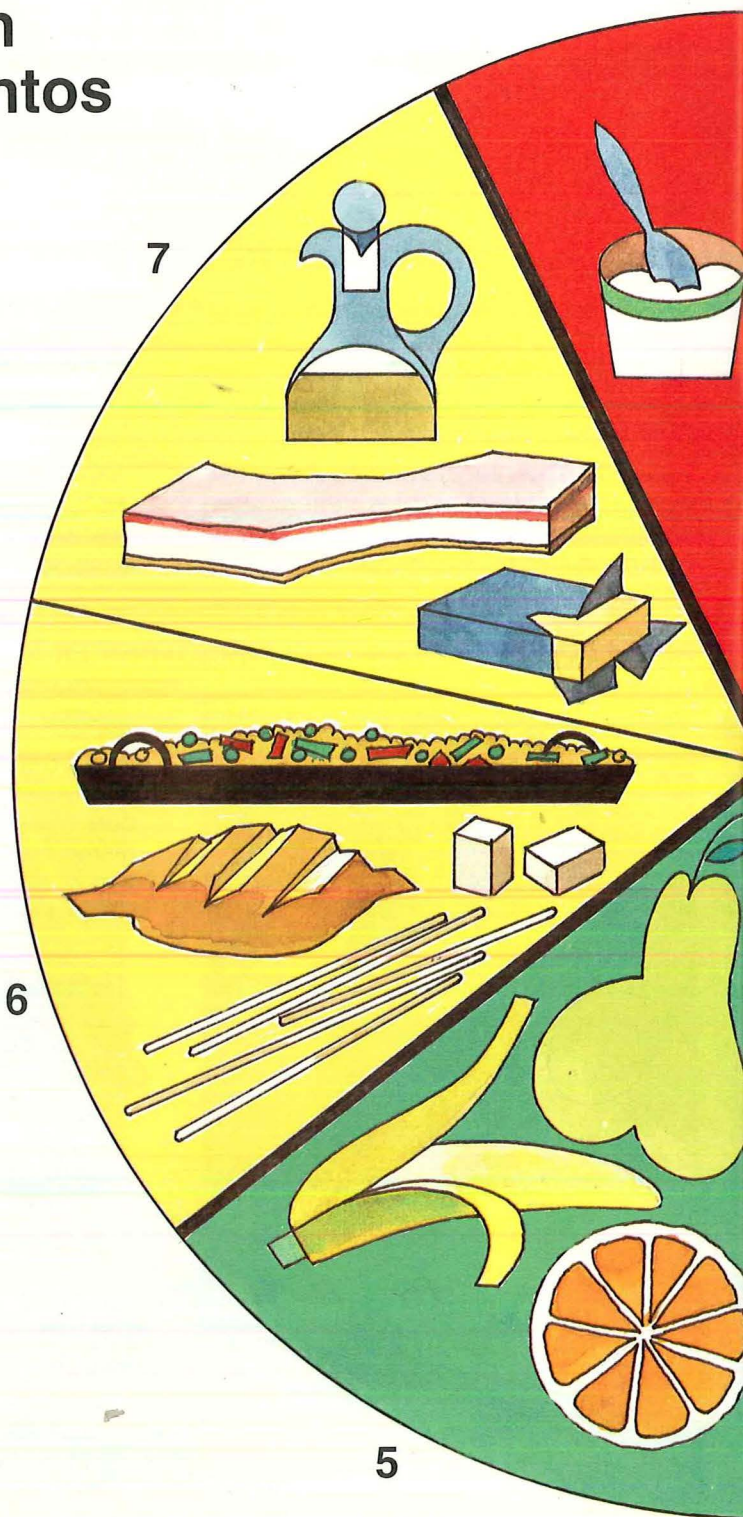
La rueda de los alimentos tiene como finalidad recordarnos las funciones de los mismos y ayudarnos a preparar una dieta equilibrada.

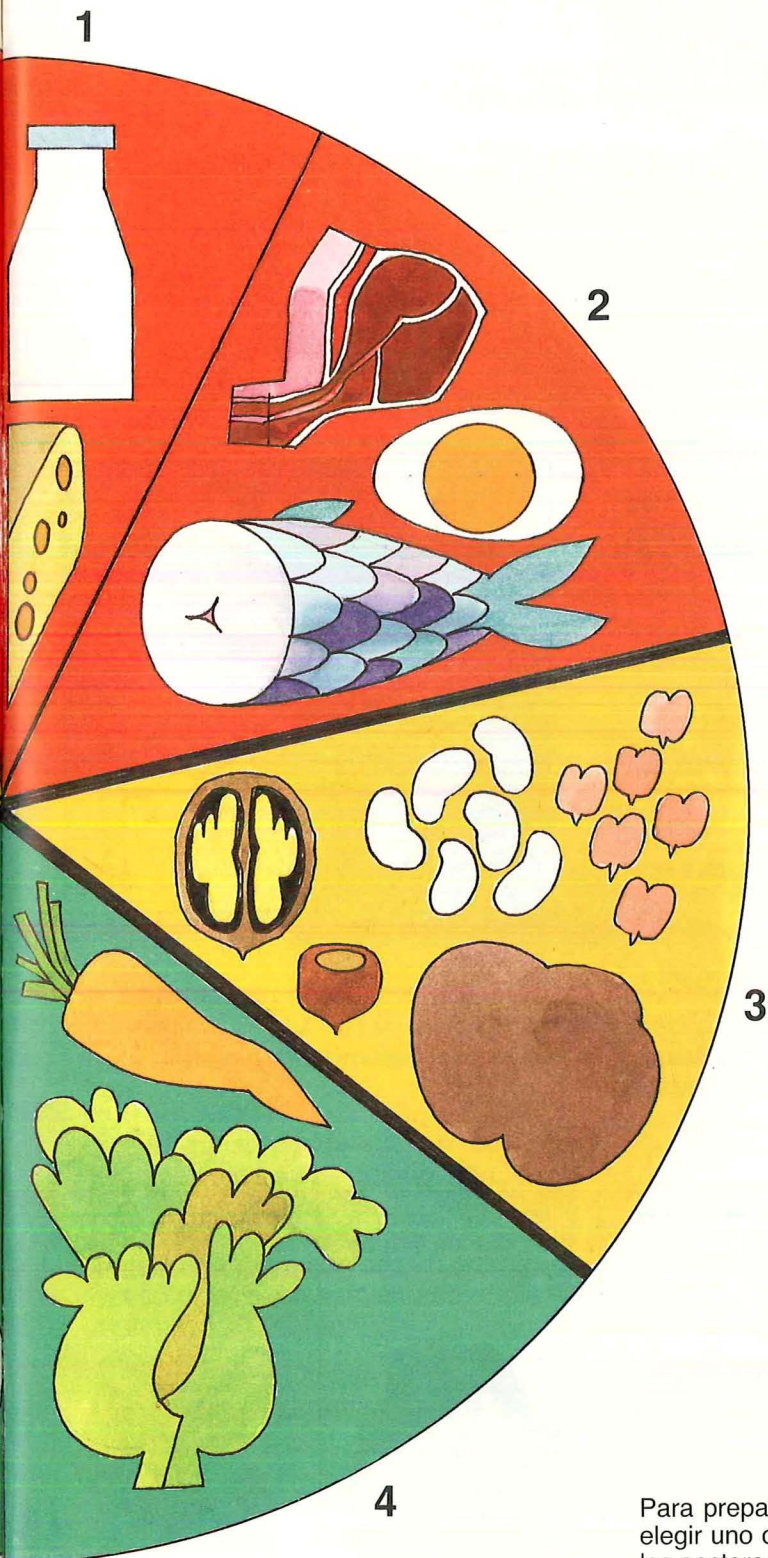
Los alimentos situados en los sectores de fondo rojo, se destacan por su función *plástica* o *formadora de tejidos*.

Los alimentos que se encuentran situados en el sector verde, tienen en común su riqueza en vitaminas y minerales: *función reguladora*.

Los alimentos incluidos en el sector de color amarillo, se destacan por su contenido en calorías y, en consecuencia, su función es *energética*.

El sector naranja —color que se obtiene por la fusión de todos los demás— viene a reunir aquellos alimentos que, sin destacarse por ninguna sustancia nutritiva en particular, contienen un poco de todo.





1
leche
queso
yogurt

2
carnes
huevos
pescados

3
patatas
legumbres
frutos secos

4
verduras
hortalizas

5
frutas

6
arroz
trigo
maíz

7
aceites
grasas

Para preparar una dieta equilibrada, basta elegir uno o dos alimentos de cada uno de los sectores de la rueda.

Alimentos del primer grupo

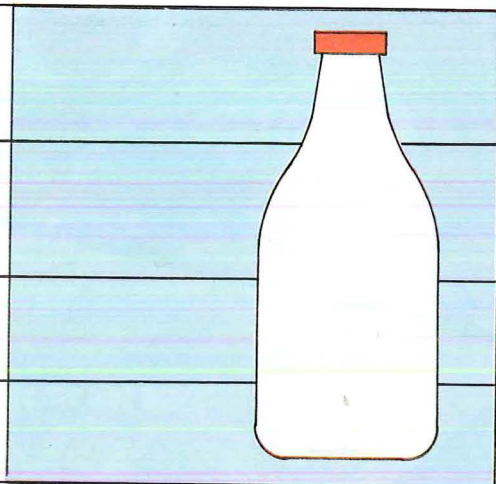
leche queso yogurt

La leche es uno de los alimentos más completos, perfecto y equilibrado. Sólo presenta un bajo aporte de hierro y vitamina C.

— Contribuye al crecimiento *muscular*, por medio de sus proteínas de buena calidad, y *óseo*, por su contenido en calcio.

— Proporciona *energía*, por su contenido en grasa y azúcares.

— Actúa de *reguladora*, gracias a sus vitaminas, especialmente del grupo B.



El consumo de leche debe mantenerse en todas las edades.

Las recomendaciones de consumo lácteo a lo largo de la vida, pueden resumirse en:

En la primera infancia: medio litro, unos 2-3 vasos de leche diarios.



En la adolescencia: de tres cuartos de litro a un litro diario.



Las futuras madres y las que lactan a sus hijos: un litro de leche.



El adulto: de 1/4 a medio litro de leche.



«La leche sólo puede sustituirse por sí misma»: el yogurt, el queso y los batidos a base de leche.

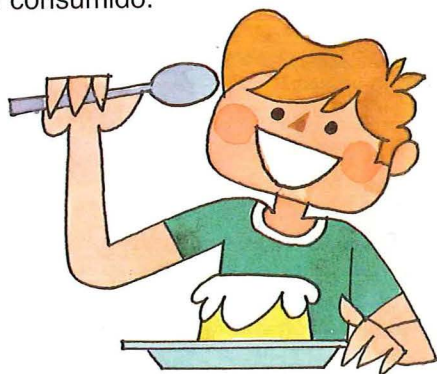


Un yogurt puede sustituir a un vaso de leche y, en ocasiones, es mejor tolerado debido a sus propiedades específicas.

El queso puede sustituir con ventaja a la leche pues, debido a su mayor porcentaje de sólidos, en una menor proporción se obtienen valores equivalentes: una merienda con 25 gramos de queso manchego semicurado, equivale a un vaso de leche.

Los quesos suaves, no demasiado curados, son los más recomendables para los niños.

Hay niños a los que no les gusta la leche, pero, sin embargo, están dispuestos a tomar un gran batido de chocolate, un flan, natillas, bizcochos, etc. Cuando un alimento está elaborado con leche, se obtiene siempre el valor nutritivo equivalente a la cantidad del producto consumido.

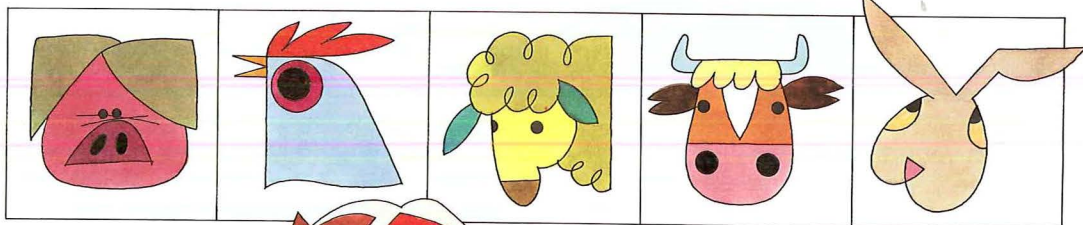


Alimentos del segundo grupo

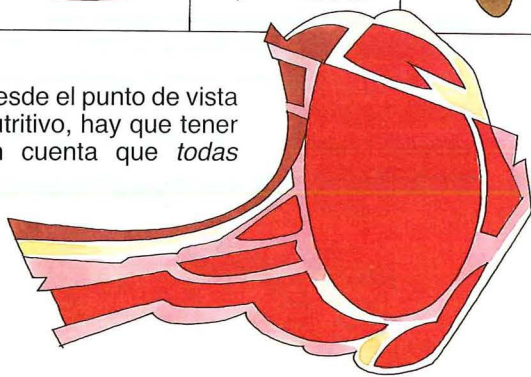
carnes

El consumo de carne data de las épocas prehistóricas. El hombre tiene una apetencia natural por este producto, que siempre fue considerado como alimento-fuerza, alimento-prestigio y alimento de grandes ceremonias.

El número de especies que podrían consumirse es muy amplio, pero en la civilización occidental se ha reducido a: cerdo, pollo, carnero, cordero, vaca, conejo, ternera... etc.



Desde el punto de vista nutritivo, hay que tener en cuenta que *todas*



El valor nutritivo de la carne se resume en:
proteínas de alto valor biológico,
complejo B,
hierro
y fósforo.

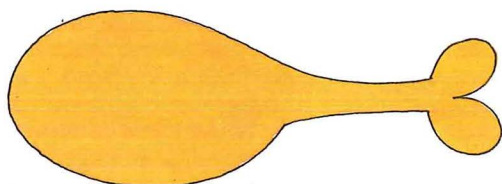
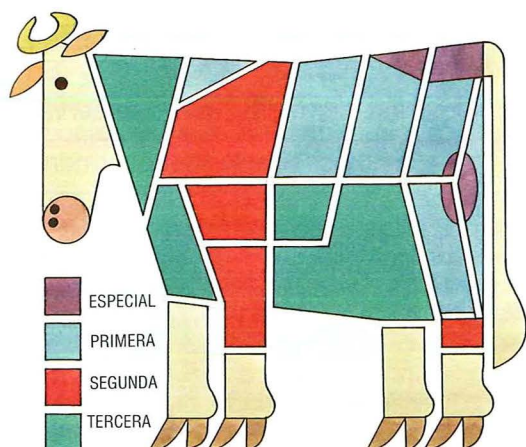
las carnes, cualesquiera que sean la especie o la parte del animal a que pertenecen, a igual porción comestible, tienen un valor nutritivo muy parecido.

La preparación correcta de una carne puede mejorar su aceptación.

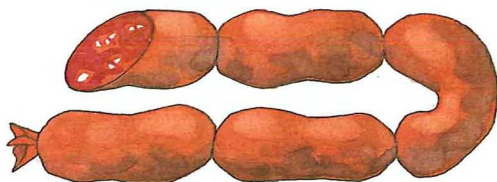
Las carnes rojas de *vacuno* son más sabrosas y tan nutritivas como las carnes blancas. Las de 2.^a y 3.^a clase se prestan a excelentes preparaciones culinarias por poseer una alta proporción de sustancias gelatinosas. Estas clases de carne tienen idéntico valor nutritivo que las de clase 1.^a, con la ventaja de ser mucho más económicas.

La *calidad* de una carne depende de las buenas características del animal de donde procede, de su correcta manipulación y de la buena conservación hasta el momento del consumo.

La categoría de una carne —1.^a, 2.^a y 3.^a— depende de la blandura del tejido, de la distribución de la grasa, y de la proporción de huesos, músculos, tendones y nervios.



La carne de *pollo*, buena fuente de proteínas, sin apenas grasa, debe consumirse con frecuencia. Se digiere muy bien y puede completarse fácilmente con alimentos vegetales en múltiples, sabrosas y sencillas recetas.



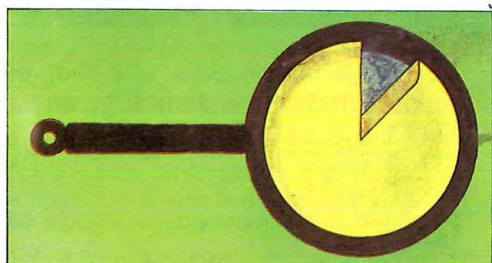
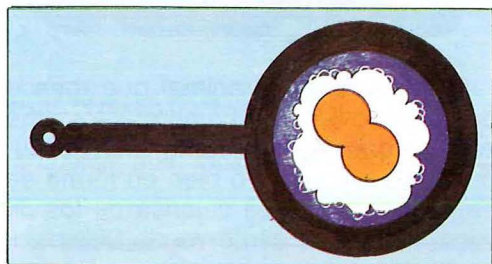
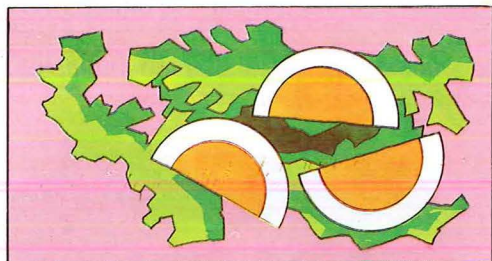
El *cerdo* es el animal que menos desperdicio tiene. El hombre aprovecha casi íntegramente su carne, bien consumiéndola en fresco o bien en forma de embutido. La media calórica de los diversos tipos de carne es de 200 calorías y sólo la de cerdo alcanza las 380 calorías por 100 gramos netos.

De entre las vísceras: el hígado es superior a todas las demás y, en su conjunto, a la carne.

huevos

El huevo contiene las proteínas de mejor calidad. Esta riqueza proteica hace que pueda sustituir a la carne y a los pescados.

La preparación de los huevos es sencilla y apenas afecta a su valor nutritivo, debido al poco tiempo que necesitan para cocinarse.

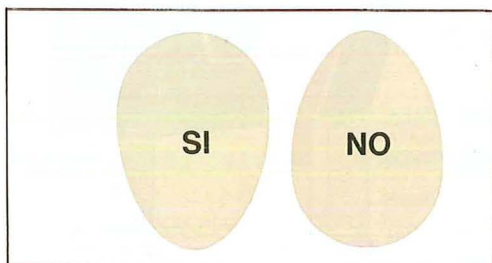


El huevo crudo se digiere menos que el cocido y, en consecuencia, alimenta menos, en contra de lo que preconiza el saber popular.

La clara tiene, en cuanto a proteínas, un valor muy superior al de la yema, pero debe estar coagulada ya que, en caso contrario, sólo se aprovecha un 50 %. El huevo duro, por haber llegado a un mayor grado de coagulación de sus proteínas, es el más nutritivo y el que mejor se digiere.

Un individuo sano puede consumir un huevo diario sin problemas.

Posición correcta que conserva mejor el huevo:



pescados

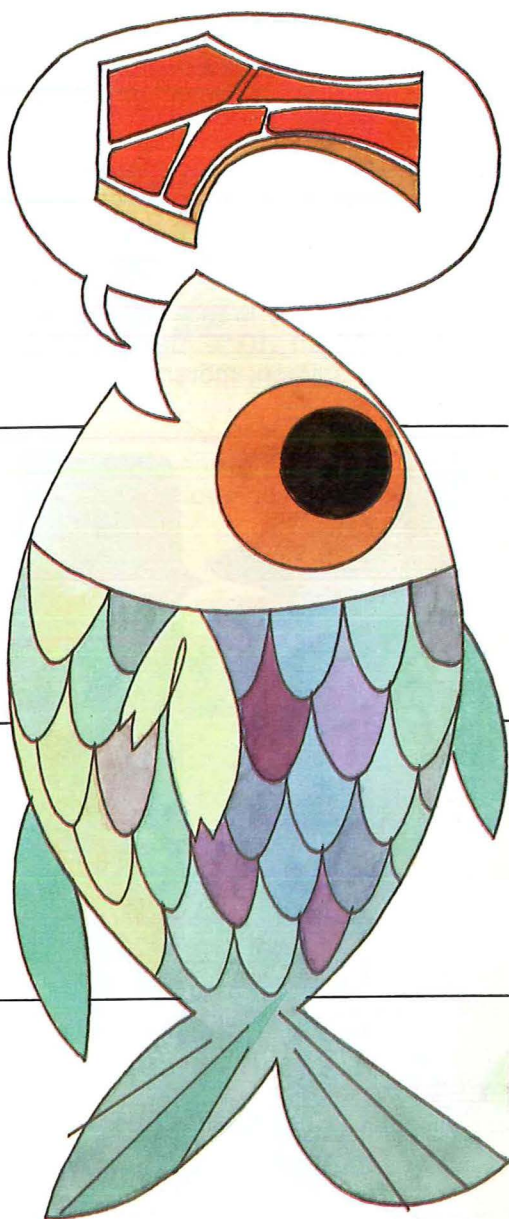
Es uno de los grandes recursos alimenticios de la Humanidad, considerándose como la principal fuente de proteínas del futuro.

El pueblo español —de gran tradición marinera— tiene muy arraigado el hábito de consumir pescado, y esto es una magnífica práctica nutritiva.

El pescado tiene un elevado porcentaje de proteínas, cuyo valor es equivalente a las de la carne y los huevos. Tiene, además, una importante riqueza en sales minerales: calcio, yodo, hierro, flúor, fósforo, potasio, magnesio, cobre, cobalto, cinc, azufre...

Su aporte vitamínico, por otra parte, es considerable: las vitaminas A, B y D, que el pescado contiene en mayor o menor proporción —según especies—, son fundamentales para el normal desarrollo de los tejidos.

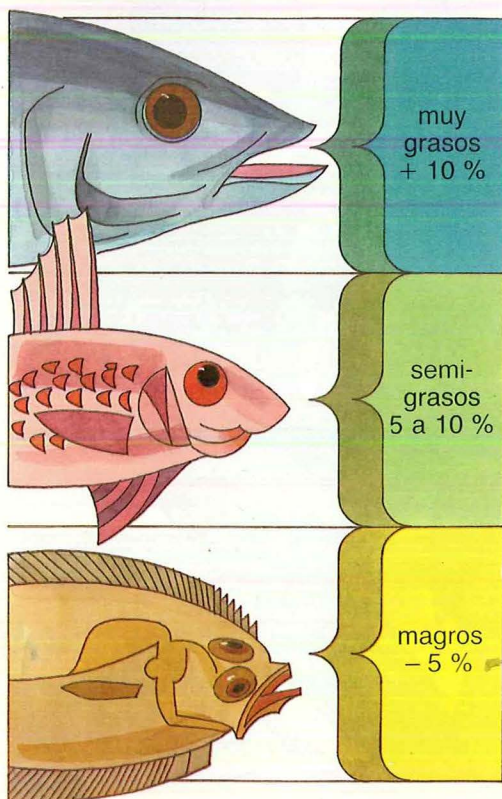
La digestibilidad del pescado es muy buena. Debido a esta característica, después de ingerido puede darnos la impresión de haber comido poco, pero ello no significa que estemos mal alimentados.



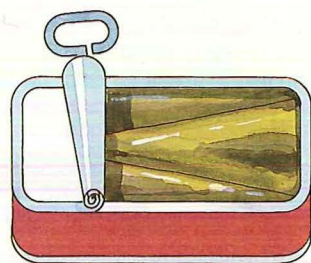
Se denominan *pescados magros* los que tienen contenidos grasos inferiores a un 5 %: merluza, pescadilla, lenguado, trucha.

Pescados semigrasos, los que tienen de un 5 a un 10 %: salmónete, sardina, arenque, congrio, caballa, etc.

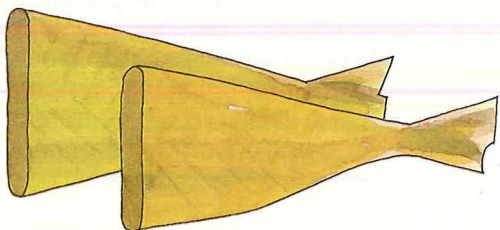
Pescados muy grasos, los que tienen más de un 10 % de contenido graso: atún, salmón, morena, lamprea, etc.



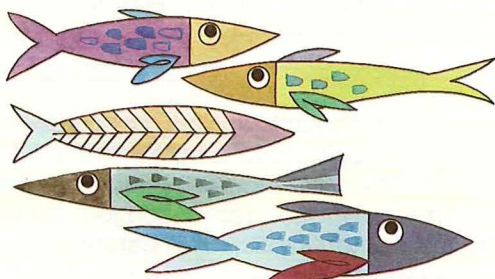
Los pescados en aceite tienen su valor energético aumentado por las calorías de la grasa.



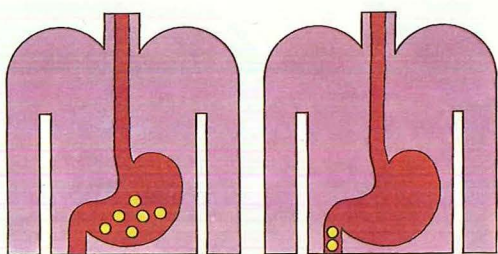
Los pescados secos tienen tres veces el contenido en proteínas de la carne (el bacalao, en 100 gramos tiene 60 gramos de proteínas).



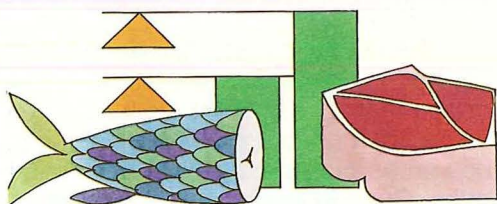
Los pequeños pescados consumidos con espina son una excelente fuente de calcio.



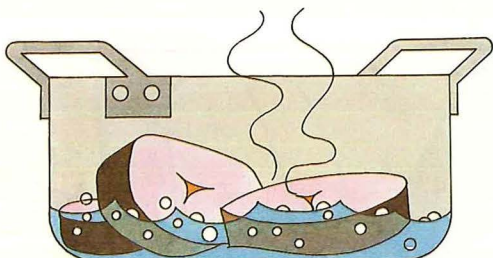
Los pescados grasos (azules) se digieren más lentamente que los llamados blancos o magros.



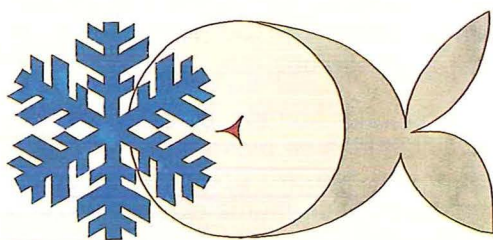
El contenido en grasas de las especies marinas es relativamente bajo comparado con la carne y, además, no contribuye al aumento del colesterol.



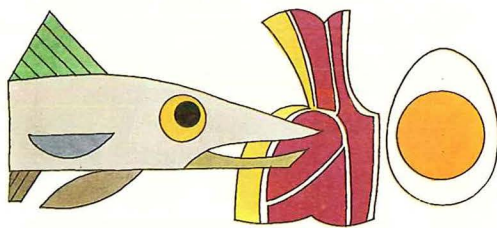
El pescado hervido debe cocinarse con la menor cantidad posible de agua para evitar que se disuelvan parte de las vitaminas que contiene.



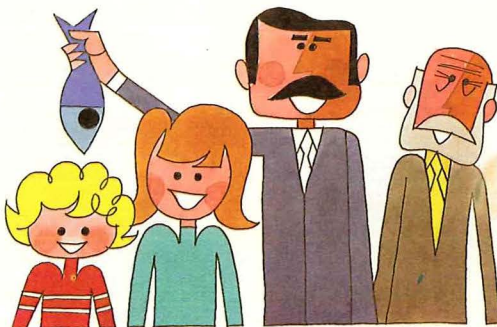
El *pescado congelado* tiene un valor nutritivo equiparable al fresco.



El consumo de pescado debe alternarse con la carne y los huevos: de 3 a 4 veces por semana es una buena frecuencia.



Es un alimento recomendable en cualquier edad.



Alimentos del tercer grupo

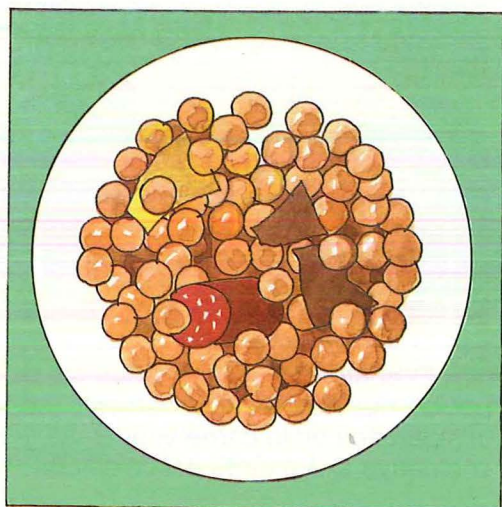
patatas

500 años de existencia han bastado para hacer de la patata un alimento imprescindible en Europa. Los españoles las trajeron de AMERICA y difundieron su consumo.

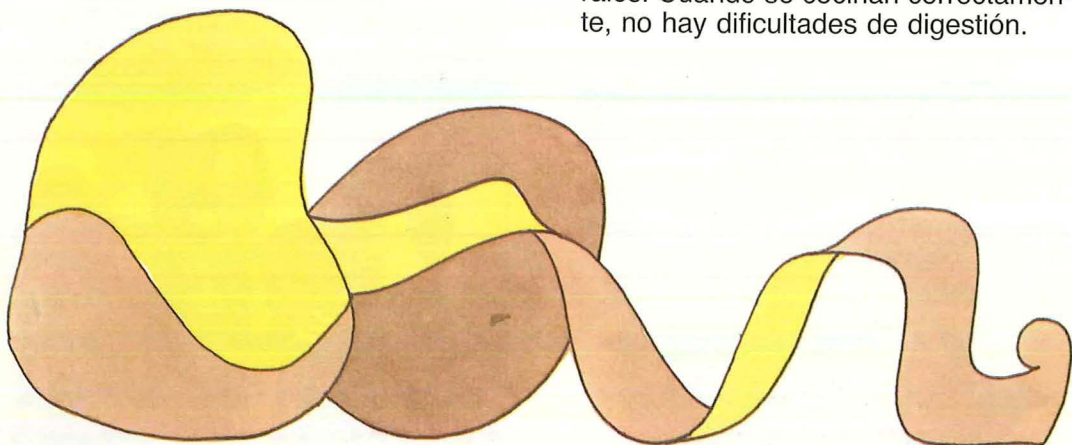
Su valor nutritivo es calórico, pues sus vitaminas se pierden en gran parte por la cocción. No obstante, es un alimento que incrementa el volumen de la dieta y tiene muchas posibilidades de preparación y gran facilidad de combinarse con otros alimentos. Las variedades de carne amarilla tienen un interesante aporte de vitamina A, que puede retenerse si se cocinan correctamente:

- Asadas o cocidas en su piel
- Evitando el remojo
- Realizando la cocción en cacerola tapada
- Con moderada cantidad de agua.

legumbres



Tienen un importante aporte proteico, que al combinarlo con alimentos de origen animal, dan lugar a platos nutritivamente muy completos. Igualmente, nos proporcionan calorías y sales minerales. Cuando se cocinan correctamente, no hay dificultades de digestión.

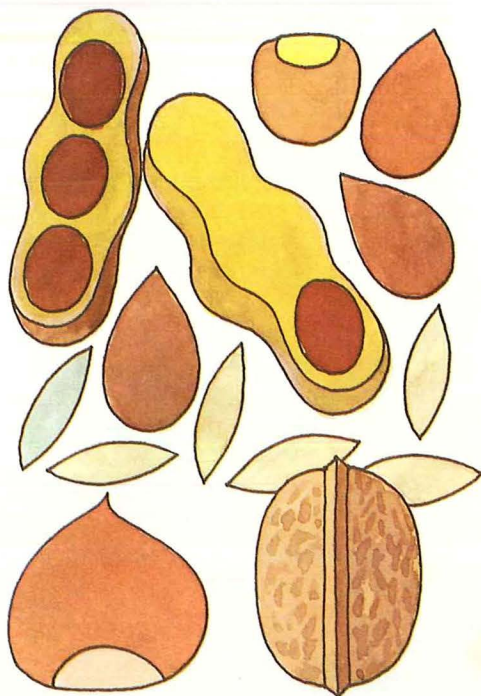
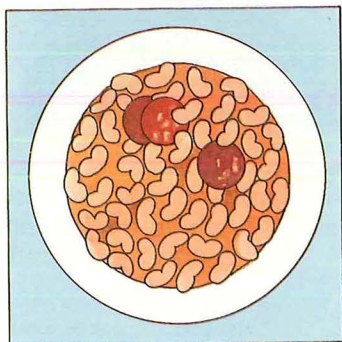
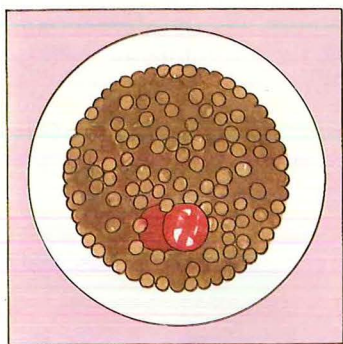


frutos secos

Contienen calorías, proteínas y sales minerales. Son agradables y ocupan, en la dieta, el lugar del aperitivo formando parte de salsas, postres, etc.

No deben tomarse a cualquier hora, ni con exceso, pues la dieta se desequilibra.

Las personas que desean controlar su peso, deben tener en cuenta el alto aporte calórico de estos alimentos.

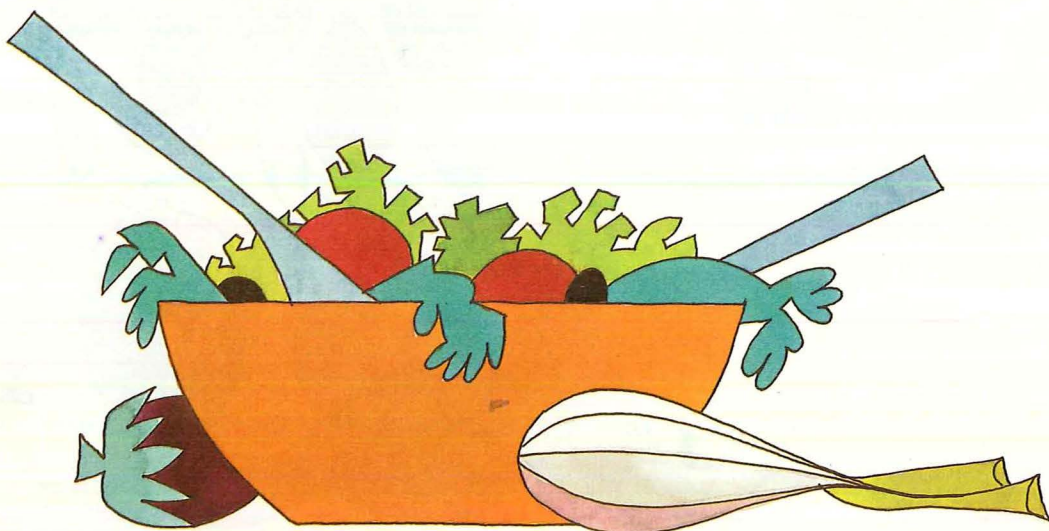
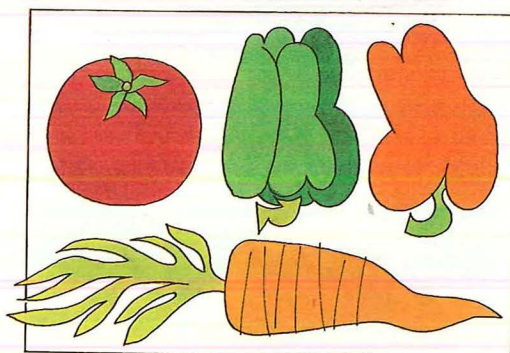


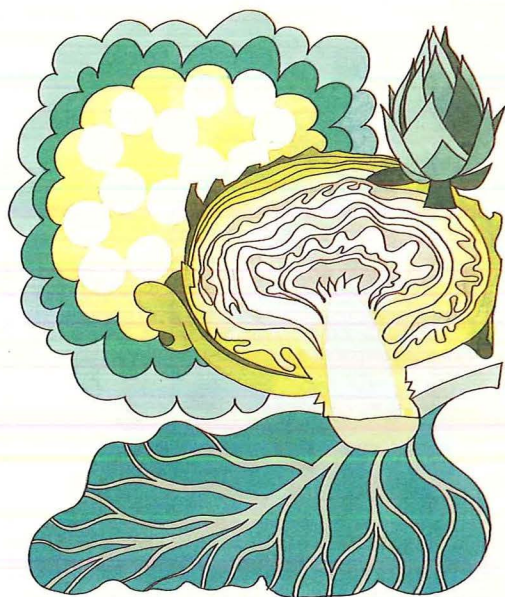
Alimentos del cuarto grupo

verduras y hortalizas

Las ensaladas son las más importantes fuentes de vitaminas A y C. Su consumo en crudo les permite conservar estas sustancias nutritivas, que se pierden, en gran parte, por el calor.

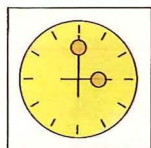
Destacamos, por su valor vitamínico: el tomate, la zanahoria, el pimiento rojo y el verde.



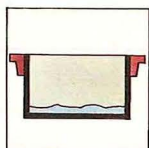


Las hortalizas que se consumen cocidas, deben prepararse adecuadamente para obtener el máximo aprovechamiento nutritivo:

— En el menor tiempo posible.



— Con una pequeña cantidad de agua.



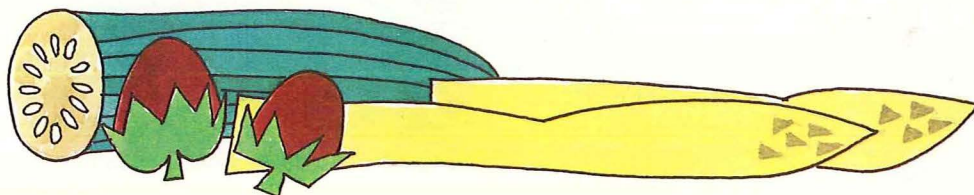
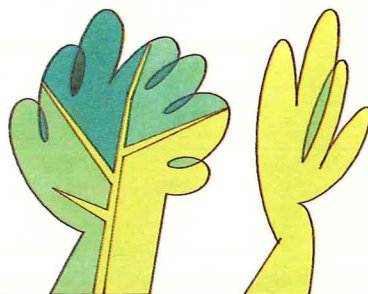
— Cacerola cubierta, que evite pérdidas por oxidación.



La práctica del remojo, cuando no es necesaria por razones higiénico-sanitarias, debe sustituirse, en beneficio de un mayor valor nutritivo, por un minucioso lavado.

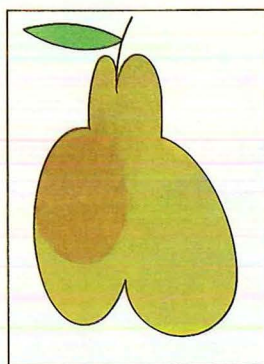


Las hojas de las lechugas de color verde intenso contienen más vitaminas que las hojas blancas, generalmente preferidas por el consumidor.



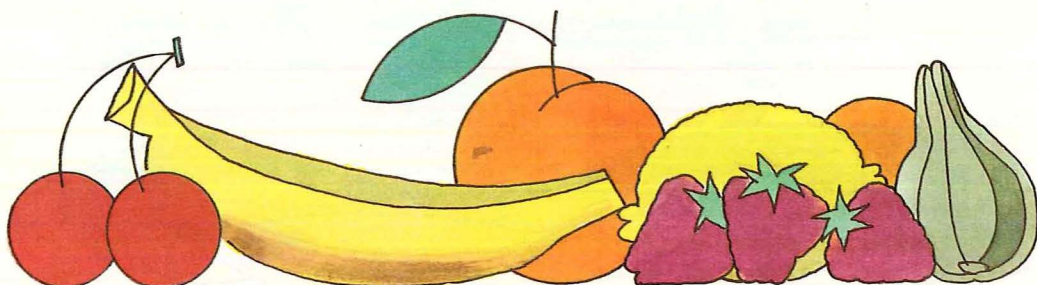
Alimentos del quinto grupo

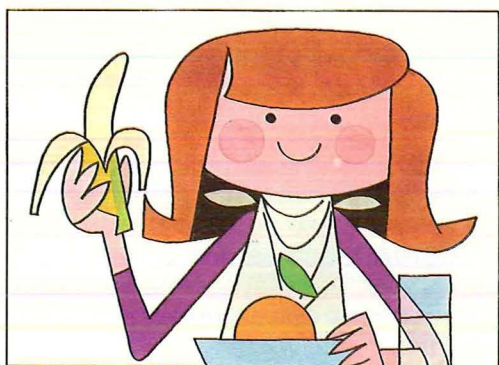
frutas



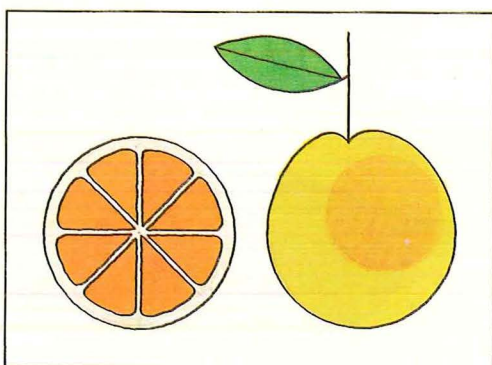
La función de la fruta en la alimentación es muy similar a la de las verduras: reguladora.

Su riqueza nutritiva es fundamentalmente vitamínica: A y C. También aporta calorías de los azúcares que contiene, pero en una proporción muy pequeña. Las sales minerales más importantes: calcio, hierro, magnesio, fósforo, cobre, etc.

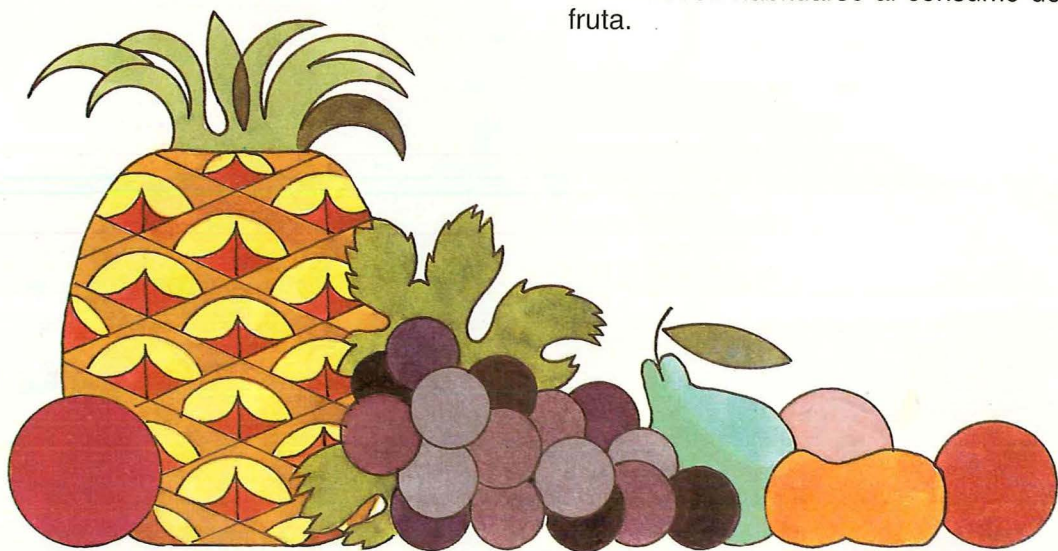




La fruta suele tomarse como postre, pero ésta no puede ser sustituida por un dulce, ni por un helado. No hay equivalencia nutritiva.



El consumo diario de una fruta cítrica, y una de cualquier otra modalidad, nos ayuda a mantener nuestra salud y a evitar tratamientos muy molestos. Los niños deben habituarse al consumo de fruta.



Alimentos del sexto grupo

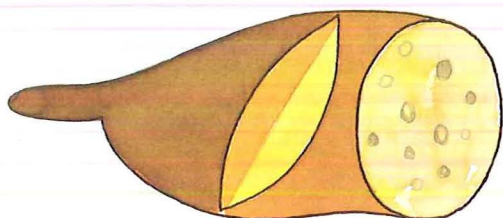
arroz, trigo, maíz, azúcar

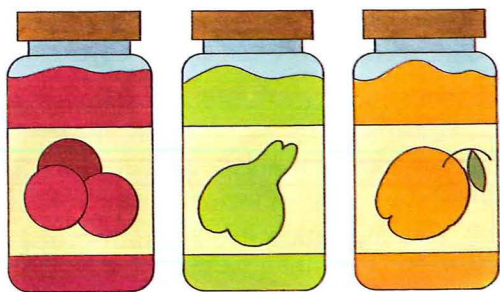
Los cereales: arroz, trigo, maíz, avena, etc., aportan a la dieta, principalmente, calorías, ya que su grado de refinamiento hace que las vitaminas y los minerales de las capas exteriores del grano se pierdan en el tratamiento industrial de refinado.

El **azúcar** es, contrariamente a lo que mucha gente cree, el alimento más pobre en sustancias nutritivas. Sólo aporta energía y puede considerarse: calorías 100 por cien.

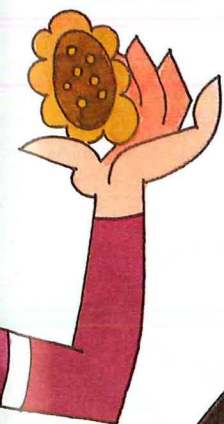
Conviene que los niños se acostumbren a tomar alimentos poco azucarados y evitar que desarrollen su tendencia natural hacia el consumo de dulces.

Los dos graves problemas que el azúcar puede ocasionar cuando se consume en exceso son: las **CARIES** y la **OBESIDAD**, que se dan en alto grado en los países de mayor renta per cápita, y de abuso de dulces, bebidas azucaradas, etc.





Las mermeladas, galletas y dulces, en general, tienen propiedades muy similares al azúcar y deben ser tomadas con moderación en cualquier edad.



El arroz es un alimento básico en la alimentación de grandes masas de población.

Su valor nutritivo, dado su alto grado de refinamiento, es prácticamente calórico y portador de proteínas vegetales, si bien es pobre en vitaminas, pero las muchas posibilidades de combinarse con otros alimentos, carnes, pescados, verduras... hacen de él la base de platos muy alimenticios: la *pael·la* es un buen ejemplo.

El arroz es muy digerible y de fácil preparación. El punto exacto de cocción está en función de la variedad del mismo, del agua utilizada en la cocción, del tiempo...

Debe obtenerse cocido, suelto y sin que se apelmace por exceso de ebullición.

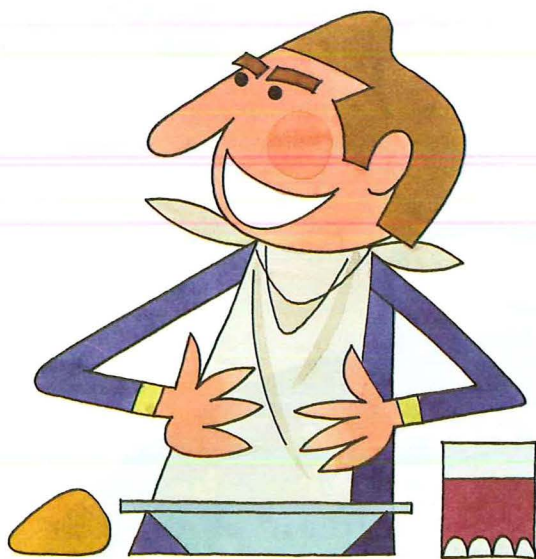


Alimentos del séptimo grupo

aceites y grasas

Las grasas son la mayor fuente de energía (1 gr. = 9 calorías) y llevan disueltos los ácidos grasos, indispensables para el organismo, y las vitaminas liposolubles (A, E, K, D)

Es necesario en la dieta un mínimo de aporte graso. Además, su untuosidad favorece la masticación, mejora el sabor de los alimentos y provoca saciedad (sensación de haber comido).



La manteca, mantequilla, margarina son sólidos y los aceites son líquidos.

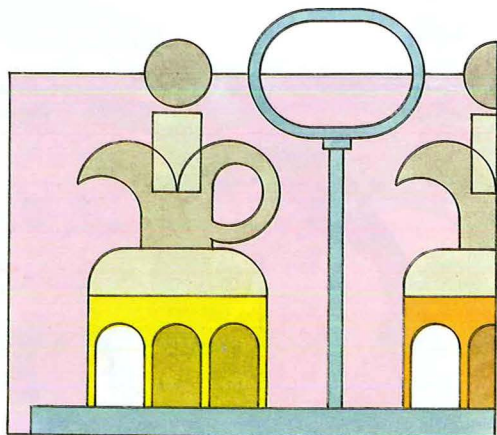
Los alimentos nos aportan grasas de origen vegetal y animal.

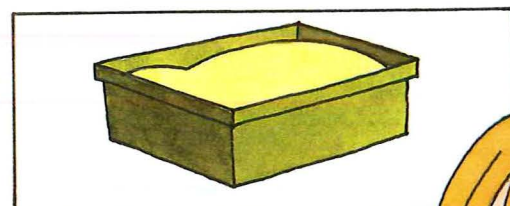
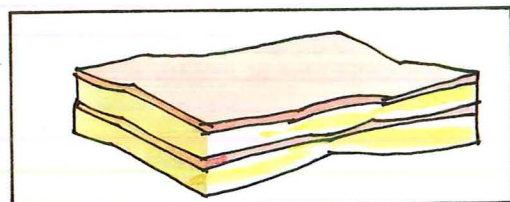
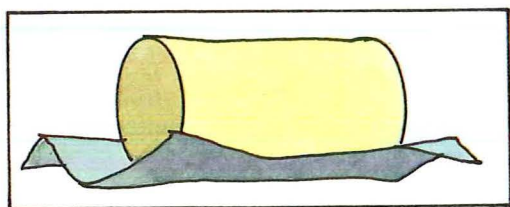
Los aceites de origen vegetal no presentan diferencias nutritivas importantes, si bien el hábito, la gastronomía y los factores económicos pueden llevarnos a elegir uno u otro.

La *mantequilla*, grasa de la leche, es fuente de vitamina A. Es un buen complemento del desayuno.

En la dieta hay grasas «visibles» —los aceites de la preparación, el tocino, la mantequilla, margarina...— y grasas «invisibles» —las que contienen los alimentos en su propia constitución—.

Hay que cuidar el aporte total de estas grasas en la dieta.





No es conveniente que los niños consuman muchas grasas, aunque éstas deben estar presentes, en la proporción adecuada, en el conjunto de la alimentación. Hay que tener en cuenta que incluso una pequeña porción de alimentos grasos suministra al organismo humano muchas calorías, y el niño las necesita para desarrollar su actividad. Las grasas vegetales son siempre más beneficiosas.

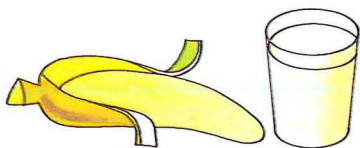


Errores y mitos en alimentación

Desgraciadamente, la charlatanería alimentaria crece, y junto a las ideas tradicionales poco correctas, se unen las de «última novedad». Ambas constituyen, en ciertos

casos, un riesgo para la salud y, en otros, se trata de conceptos equivocados.

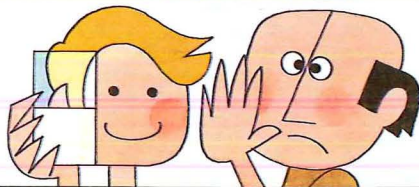
Citamos algunos a título de ejemplo:



— Un plátano y un vaso de leche, tomados simultáneamente, adelgazan.



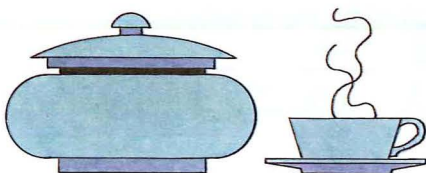
— El vino da fuerza y es bueno para estimular el apetito en los niños.



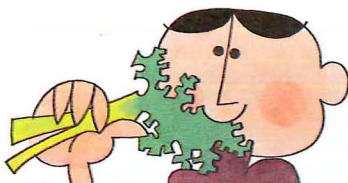
— La leche es buena para los niños, pero el adulto no la necesita porque engorda.



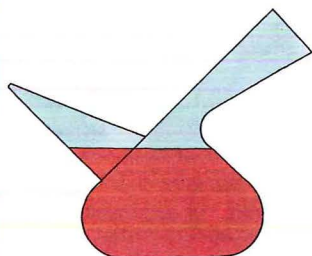
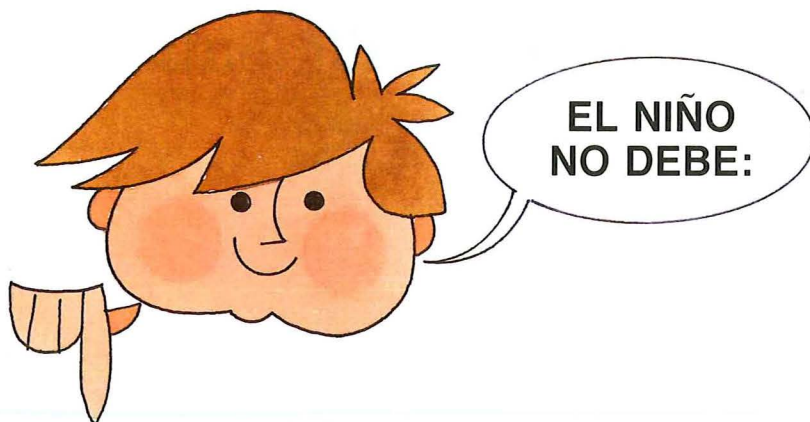
— Las ensaladas son simples guarniciones sin apenas valor nutritivo.



— Los caldos y las sopas alimentan mucho.



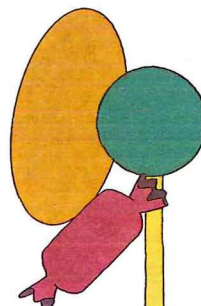
— Una alimentación exclusivamente vegetariana es más sana. (¡Cuidado con los regímenes estrictos!)



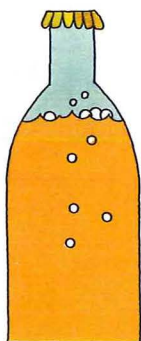
— Tomar vino



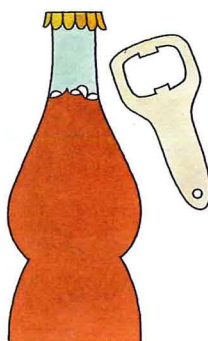
— Tomar bebidas
estimulantes:
té o café



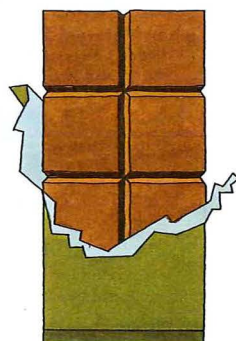
— Comer
demasiados
dulces



— Abusar de
bebidas
gaseadas



— Tomar bebidas
a base
de cola



— Abusar
del chocolate

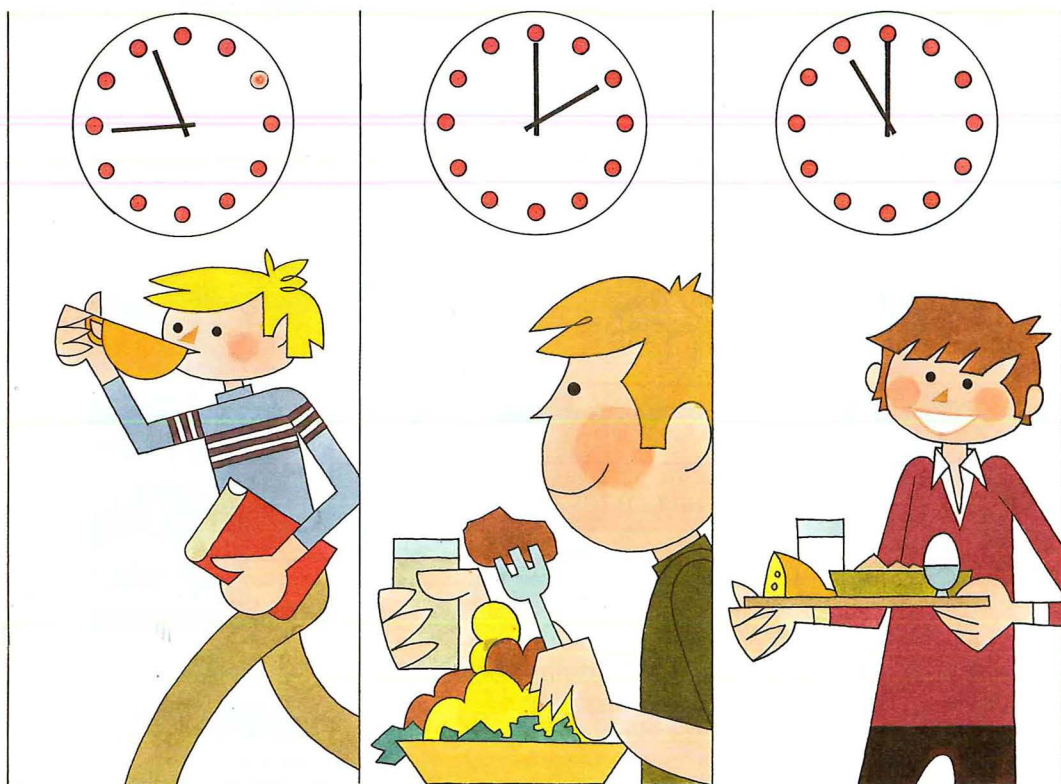
Comportamiento alimentario

Cada país establece una conducta alimentaria, que depende de:

- Su tradición cultural
- Su estructura familiar
- El trabajo de la mujer fuera del hogar, y el propio horario de trabajo
- La valoración social que se hace del hecho de «comer»

En España nuestros hábitos alimentarios nos han llevado a:

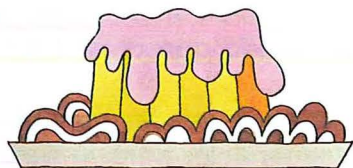
- Un desayuno muy ligero o inexistente
- Comida abundante
- Cena demasiado tarde



Los jóvenes han incorporado costumbres alimentarias de otros países, no muy correctas, llevados por las modas alimentarias y las presiones de la publicidad.

Concluyendo, podríamos decir que en los adolescentes se observa:

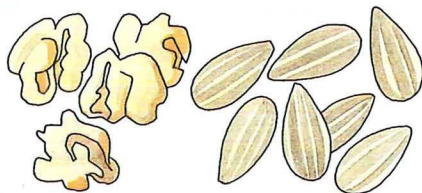
— Exceso de alimentos azucarados.



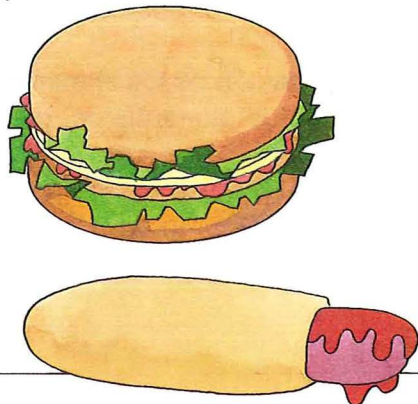
— Abuso de refrescos



— Consumo, a cualquier hora, de «alimentos-entretenimiento»: «palomitas de maíz», pipas, cortezas.



— Cenas a base de hamburguesas, perritos calientes y sandwiches, etc., de todo punto insuficientes para sus necesidades nutritivas.



Todo ello conduce a una falta de apetito «crónico», que no les permite consumir una comida equilibrada.

¡Cuidado!...

El alimento puede ser fuente de salud o de enfermedad.

Los grupos humanos presentan un aspecto físico que viene condicionado, en gran parte, por los alimentos que componen sus comidas habituales, es decir, por su cultura alimentaria.

Recuerda que:

La lectura detallada de la etiqueta que acompaña a muchos alimentos te ayuda a conocer su composición, período y forma correcta de conservación en el hogar, así como las normas de uso. Utiliza esta información.

La compra en establecimientos que presentan buenas condiciones higiénicas y que venden productos de marca, son una garantía y una seguridad para tu salud. Evita adquirir alimentos dudosos en mercadillos ambulantes. No te dejes llevar por un falso sentido del ahorro pensando que te ofrecen una ganga. Tu salud está por encima de estas economías.

No compres alimentos en cantidad superior a la que puedas consumir en un tiempo razonable. Ello puede suponer un desperdicio, pero si tienes la menor duda de las buenas condiciones de un producto alimenticio, no lo consumas.

La adulteración de los alimentos puede abaratar aparentemente los costos de los productos alimenticios, pero constituye un fraude y un riesgo para la salud.



ARGOS VERGARA