



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 27 FEBRERO 2010

“SABER COMER”

AUTORÍA ANTONIO ADAME TOMÁS
TEMÁTICA EJ. COEDUCACIÓN ,NNTT
ETAPA EI, EP, ESO...

Resumen

Una alimentación sana es la base de una buena salud. Una comida sana puede ser perfectamente sabrosa, y el saber combinar los sabores y el gusto por la comida con una nutrición adecuada es realmente un placer para los sentidos y para la mente. Actualmente muchos comedores escolares hacen gala de un excelente servicio en este sentido.

Palabras clave

En las que se centra el artículo

INTRODUCCIÓN

No hay nada más simple y al mismo tiempo más cierto: gran parte de la salud del cuerpo se fragua en el estómago. Y mantener esta salud no constaría gran esfuerzo si no fuera por algunos de los hábitos nocivos que la vida moderna está imponiendo, entre los cuales destaca el hábito de comer deprisa e ingerir alimentos poco sanos o en proporciones inadecuadas. Puesto que todos los alimentos están compuestos de unos elementos básicos, llamados proteínas, grasas y azúcares, es importante conocer las características de estos elementos y su importancia para la salud.

La buena alimentación consiste simplemente en conseguir el equilibrio y la proporción adecuados entre los ingredientes esenciales de la comida, es decir, las proteínas, las grasas y los azúcares. La carne, el pescado y las legumbres constituyen las fuentes típicas de proteínas. La leche y sus derivados, los huevos y los embutidos, aunque también contienen proteínas, son las principales fuentes de grasas. Las frutas, cereales y féculas son algunos de los alimentos con mas contenido de azúcares o hidratos de carbono.

Junto a esos ingredientes esenciales, llamados macronutrientes, hay otros, llamados micronutrientes, que son las vitaminas y los minerales. De ellos nos ocuparemos más adelante; basta decir aquí que es suficiente una pequeña cantidad diaria de vitaminas y minerales para que el cuerpo funcione correctamente. Consumir un exceso de vitaminas no solo es inútil, sino que puede resultar perjudicial para la salud.

Utilidad de las proteínas, grasas y azúcares



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 27 FEBRERO 2010

Cada uno de estos ingredientes tiene una misión propia en el funcionamiento de nuestro cuerpo. Las proteínas son necesarias para el crecimiento corporal y para la reparación de los tejidos dañados y, aunque también son una fuente adicional de energía, su función principal es la de construir la estructura de la máquina del cuerpo. Sin embargo, la principal fuente de energía que el cuerpo necesita para funcionar procede de las grasas y de los azúcares, y por ello son elementos imprescindibles de una alimentación sana.

Conviene señalar que las calorías que nos proporcionan las grasas y los azúcares no son iguales: las calorías que proceden de los azúcares son utilizadas de manera fácil y rápida por el cuerpo y se consumen en poco tiempo; las calorías aportadas por las grasas, en cambio, se consumen más lentamente. Las grasas vienen a ser como el depósito que guardan la energía de reserva, lista para ser utilizada en el caso de que se agoten los azúcares.

La proporción ideal

¿Cuál es la proporción ideal en la que deben encontrarse los elementos nutritivos básicos? Los estudios científicos actuales han revelado que una alimentación sana debe ser equilibrada; para ello debe incluir estos ingredientes en las siguientes proporciones:

NUTRIENTES	CALORÍAS (%)
<i>AZÚCARES</i>	<i>50-60</i>
<i>GRASAS</i>	<i>30-35</i>
<i>PROTEINAS</i>	<i>25</i>

Así, el exceso de proteínas obliga a trabajar más el riñón y no mejora nuestra salud ni hace crecer más; el exceso de grasas (sobre todo de las llamadas grasas animales) es muy nocivo, porque conlleva un mayor riesgo de obesidad y, para ciertas personas, un riesgo también de enfermedades cardiovasculares; el exceso de azúcares conduce igualmente hacia la obesidad y a una sobrecarga del páncreas, con el consiguiente riesgo de padecer una diabetes al llegar a la edad adulta.

LOS MICRONUTRIENTES: VITAMINAS Y MINERALES. LA FIBRA.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 FEBRERO 2010

Hemos diferenciado en el apartado anterior los macronutrientes, o nutrientes esenciales, de los micronutrientes, ámbito al que corresponden las vitaminas y minerales. Y en este mismo apartado nos dedicaremos a la importante ingesta de fibra y sus beneficios.

Las vitaminas

Hace ya unos 300 años que las sustancias conocidas como vitaminas vienen siendo utilizadas. Niños, adolescentes y ancianos, junto con las madres embarazadas, son los grupos que más las utilizan. Es conveniente, sin embargo, emplearlas con moderación, pues contrariamente a lo que muchos piensan, las vitaminas en exceso tienen efectos tóxicos y es erróneo pensar que a mayor cantidad, mayor beneficio.

No todas las vitaminas son iguales. Algunas tienen la particularidad de mantenerse almacenadas en el cuerpo por largo tiempo, acumulándose en los tejidos (vitaminas liposolubles), mientras que otras se eliminan rápidamente cuando el organismo ha recibido ya la cantidad suficiente, al igual que el agua rebosa de un vaso cuando se ha llenado (vitaminas hidrosolubles). Las primeras son las que más efectos tóxicos tienen cuando se administran en exceso, pero también las segundas pueden provocar una toxicidad notable.

Las vitaminas no son, por tanto, sustancias totalmente inocuas y cuyo uso pueda ser tomado a la ligera. Es importante tomar vitaminas sólo cuando es necesario y siempre bajo supervisión médica, procurando evitar la administración indiscriminada de estos nutrientes que, siendo tan beneficiosos cuando se usan correctamente, pueden resultar peligrosos si se abusa de ellos. Y no hay que olvidar que mientras se mantenga una alimentación sana, variada y en cantidad adecuada, el uso adicional de vitaminas es generalmente innecesario.

Una aclaración: suele decirse que el hígado de los animales tiene muchas vitaminas. Aunque esto es cierto, no hay que olvidar que hoy día las vísceras de los animales suelen contener muchos productos químicos, algunos de los cuales son tóxicos (hormonas, etc.), y por tanto no es aconsejable alimentar a los niños con estas vísceras.

Los minerales

Además de las proteínas, las grasas, los azúcares y las vitaminas, el cuerpo necesita de ciertos minerales para que la alimentación sea completa. Éstos cumplen una misión muy importante, pues sin ellos muchos procesos metabólicos no se llevarían a cabo correctamente.

Los minerales son necesarios en la alimentación del ser humano. Aunque los beneficios de algunos componentes (cinc, por ejemplo) no sean muy conocidos, las ventajas de otros están ampliamente confirmadas. Así, es sabido que el hierro es bueno para evitar la anemia, o que el flúor previene las caries dentales, o que el calcio es necesario para los huesos. Hierro, flúor y calcio son sólo algunos de los elementos que necesitamos para poder funcionar correctamente. Al igual que las vitaminas, esos elementos sólo son necesarios en cantidades minúsculas, por lo que sería un error pensar que a mayor cantidad, mayor beneficio; un ejemplo de ello es la gravedad de las intoxicaciones por hierro.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 27 FEBRERO 2010

La fibra

La fibra es uno de los componentes más saludables de los alimentos. En la alimentación actual resulta especialmente necesaria, puesto que las modas alimenticias procedentes de los países industrializados son deficitarias en fibra, con todas las consecuencias nocivas que ello conlleva.

La comodidad y la rapidez en la preparación de los alimentos, la textura y el aspecto agradables y el sabor son las cualidades más apreciadas de los alimentos modernos. Por desgracia, ello comporta que muchos de los alimentos preferidos sean precocinados, sabrosos y fáciles de masticar. Con todo eso se consigue que la comodidad de preparación prevalezca a expensas de la pérdida de las propiedades nutritivas naturales, o de una pérdida de la fibra natural, y de añadirles una mayor cantidad de grasas. Así, el arroz integral, mucho más saludable que el arroz sin cáscara, apenas se consume; el pan integral y el azúcar moreno, que son mucho más beneficiosos para la salud que el pan o el azúcar blancos, son igualmente productos poco consumidos.

Los beneficios de la fibra

Hace ya unos 20 años que se realizaron los primeros estudios en los que se sospechó, primero, y se demostró, después, que la fibra dietética tenía una gran importancia en la prevención de las enfermedades cardiovasculares, de la diabetes, del cáncer de colon y del estreñimiento. En suma, la fibra evitaba una gran cantidad de enfermedades propias de los países industrializados.

Las propiedades de la fibra dietética se deben a que elimina el estreñimiento y regula la absorción de ciertos productos que se ingieren junto a los alimentos y que pueden ser nocivos. Además, la fibra hace que la absorción de los azúcares sea más paulatina, más suave y menos brusca, evitando así una sobrecarga del páncreas, que es el encargado de regular la absorción de los azúcares, y hace también que la absorción de las grasas sea menor, con todos los beneficios que ello implica para quienes tienen un exceso de colesterol en sangre. Otro de los beneficios de algunos tipos de fibra es su capacidad para retener el agua, de tal forma que la fibra mezclada en las heces consigue que éstas se mantengan blandas, evitando así el estreñimiento.

LA DIETA MEDITERRÁNEA: UNA ALIMENTACIÓN UNIVERSAL

La comunidad científica internacional ha reconocido de forma unánime que la dieta mediterránea, en la que predominan el aceite de oliva, las legumbres, los frutos secos, cereales, frutas y verduras, así como el pescado, y se hace un uso moderado del vino, tiene un efecto muy beneficioso para la salud. “La dieta mediterránea parece ser que está asociada con un menor riesgo de deterioro cognitivo leve tanto durante el envejecimiento como durante la etapa de transición entre la demencia o deterioro cognitivo leve a la enfermedad de Alzheimer.”

La llamada dieta mediterránea es la alimentación tradicional de los pueblos ribereños del mar Mediterráneo. España, Italia y Grecia son países en los que predomina este tipo de alimentación, que ha sido mundialmente reconocida como una de las más sanas (probablemente, la más sana) del mundo. La dieta mediterránea está basada principalmente en el uso de los alimentos mencionados anteriormente, siempre en cantidades moderadas.

El aceite de oliva



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 FEBRERO 2010

Este aceite es la base de la dieta mediterránea y está presente en todos o casi todos sus platos. La composición del aceite de oliva, rico en ácido oleico, hace que con su consumo se reduzca la concentración del colesterol peligroso en la sangre y aumente la proporción de grasas protectoras, reduciendo ostensiblemente el riesgo de enfermedades tales como el infarto de miocardio y otras del corazón, así como diferentes tipos de cáncer que se dan con más frecuencia en quienes se alimentan con grasas de origen animal. Un consumo medrado de aceite de oliva, entre 30 y 35 gramos por persona y día, aproximadamente, proporciona al organismo una mayor defensa contra esas enfermedades.

Las legumbres

Aunque durante muchos años las lentejas, garbanzos o chicharros, alubias o frijoles, han sido considerados comida de pobres, hoy se reivindican como elementos importantísimos en la más sana de las dietas: la dieta mediterránea. Las legumbres son ricas en proteínas e hidratos de carbono de absorción lenta, son pobres en grasas y en sodio, y no llevan colesterol. La gran cantidad de fibra soluble que contienen las hace muy eficaces en la lucha contra el colesterol, el estreñimiento y la obesidad.

Los frutos secos

Los piñones, almendras y avellanas son típicos de los países ribereños del Mediterráneo. Al igual que el aceite de oliva, las almendras y avellanas, tan abundantes en las dietas de los pueblos mediterráneos, contienen gran cantidad de ácido oleico, que tantas ventajas reporta al sistema circulatorio. Aunque su relación con la prevención de las enfermedades del aparato circulatorio es relativamente reciente, ya existen referencias a estos beneficios. Las almendras y las avellanas, consumidas como postres, en los aperitivos o como ingrediente de salsas y platos tradicionales, son muy apreciadas y saludables.

LA DIETA VEGETARIANA

La alimentación basada en los vegetales es muy sana, siempre y cuando no esté guiada por unos criterios demasiado obsesivos que conduzcan a la limitación excesiva en el consumo de otros alimentos no vegetales y que también son sanos. En esta dieta, como en todas, los excesos no son buenos.

Una dieta vegetariana bien planificada es nutritiva, adecuada e incluso ayuda a la prevención de ciertas enfermedades, principalmente el estreñimiento, la obesidad y algunas cardiopatías, y reduce el riesgo de diabetes, hipertensión arterial y ciertos tipos de cáncer. La dieta vegetariana debe ser programada adecuadamente para que se completa.

Hay distintos tipos de dieta vegetariana. Los vegetarianos estrictos, llamados "vegans", sólo toman productos vegetales. Los lato-ovo-vegetarianos se alimentan de cereales, frutas, legumbres, semillas, frutos secos, productos lácteos (quesos, yogures) y huevos, excluyendo las carnes de cualquier tipo y el pescado. El contenido nutritivo de estas dietas varía mucho en función de que sean



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 27 FEBRERO 2010

seguidas más o menos estrictamente, pudiendo incluso ser deficitarias en vitamina B12, vitamina D, hierro, calcio, cinc o ácido linolénico, si no presentan una variación adecuada o no incluyen pescado en sus menús.

Dieta para la obesidad y para el exceso de colesterol

Los regímenes para adelgazar se cuentan por centenares. Una cosa es cierta: no se debe adelgazar a base de pastillas o medicinas. Esto es probablemente lo más peligrosos para la salud, ya que muchas de estas medicinas contienen hormonas tiroideas o estimulantes y afectan al equilibrio del organismo en su conjunto.

La prevención de la obesidad se apoya en dos pilares básicos: comida baja en calorías y ejercicio. El uso adecuado de ambos factores permitirá mantenerse lejos de la obesidad en la gran mayoría de los casos, y sin necesidad de medicamentos. Durante la adolescencia no son aconsejables las dietas para adelgazar, ya que en esta edad se necesitan muchas calorías; el adolescente no debe comer menos, sino comer mejor. El número de horas que dedican al televisor o los videojuegos es uno de los elementos que más influyen en el desarrollo de la obesidad: sin ninguna duda, la pantalla provoca aumento de peso. “Los expertos aconsejan que dos horas al día mirando televisión o jugando a los videojuegos, debe ser el límite para asegurarse que los chicos puedan ser más sanos, fuertes y creativos.”

“A continuación, una lista ejercicios o ideas divertidas y fáciles para ayudar a que los chicos estén activos (inclusive sin que se den cuenta, muchas veces, de que están haciendo ejercicio):”

- * Pasear al perro
- * Arrojar un frisbee
- * Coger la bicicleta
- * Andar en skate
- * Arrancar las malas hierbas del jardín
- * Rastrillar el jardín
- * Aprender malabarismos
- * Jugar al fútbol
- * Jugar al ping-pong
- * Acompañar al abuelo a dar un paseo
- * Tomar clases de artes marciales
- * Construir un fuerte y jugar a indios y vaqueros
- * Limpiar al habitación
- * Preparar actuaciones y bailes para presentarlos a la familia
- * Ayudar a lavar el coche

Para reducir el colesterol, la alimentación debe tener abundante fibra y dar preferencia a los pescados sobre las carnes, a los aceites vegetales sobre las grasas animales (mantequilla) y a las legumbres y frutas sobre los alimentos precocinados y la bollería.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 27 FEBRERO 2010

LA ACTIVIDAD Y EL EJERCICIO FÍSICOS

Nuestro cuerpo está diseñado para ser usado. Para correr y, sobre todo, para caminar grandes distancias. Y si no le damos el uso para el que está preparado, se debilita y puede enfermar. Una vida con ausencia de actividad física es una vida a medias. La actividad física regular es un hábito saludable, y más que la cantidad es importante la calidad del ejercicio. Actualmente, está muy de moda correr por las calles de las ciudades o ir en bicicleta: ambas cosas son tan buenas como económicas. Sólo es necesario un poco de tiempo y voluntad para hacerlo.

La costumbre de hacer ejercicio debe iniciarse en la infancia. Parece paradójico recomendar actividad física los niños y adolescentes, ya de por sí llenos de vida. Pero la verdad es que no todos hacen deporte: un 42% de los jóvenes de 8 a 18 años no mantiene niveles de actividad física suficientes, ya a partir de los 18 años el porcentaje es incluso menor.

“Al igual que los adultos, los niños necesitan hacer ejercicio. La mayoría de los niños necesita por lo menos una hora de actividad física todos los días. El ejercicio habitual ayuda a los niños a:”

- * Sentirse menos estresados
- * Sentirse mejor con ellos mismos
- * Estar más preparados para aprender en la escuela
- * Mantener un peso saludable
- * Desarrollar y mantener huesos, músculos y articulaciones sanos
- * Dormir mejor por las noches

Las personas mayores que ya no pueden hacer deporte intenso pueden mantener un nivel de actividad física que les resulte saludable y agradable, como, por ejemplo, correr tranquilamente o ir en bicicleta. Y si su edad no se lo permite, se mantendrán en forma si caminan placenteramente durante 20 minutos o media hora cada día. No es necesario obsesionarse ni angustiarse con determinados ejercicios, sino que se trata de disfrutar con ellos para que, disfrutando, se continúen practicando durante mucho años. Es así como darán resultado.

El deporte escolar

La admiración que despiertan entre escolares y adolescentes los ídolos deportivos ha sido un estímulo importante en el interés por las actividades deportivas en las escuelas. La actividad deportiva en la edad escolar puede tener una finalidad educativa (educación del movimiento o del ritmo a través de la gimnasia sueca, el ballet o el jazz, coordinación, resistencia, etc.) o puramente lúdica para el aprendizaje de un deporte (voleibol, fútbol, etc.). El objetivo es educar el hábito deportivo para mantener una actividad física adecuada durante toda la vida. Esto sólo será posible si durante la infancia se ha desarrollado el interés por practicar deporte disfrutando de él, más que por puro afán competitivo.

Los entrenadores deben inculcar en los escolares la mentalidad de que es más importante participar y gozar que ganar y competir; su objetivo no es formar niños campeones, sino niños que corra, salten y naden cada vez mejor y que disfruten haciéndolo, aunque no suban a ningún podio.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 FEBRERO 2010

BIBLIOGRAFÍA:

EDICIONES RUEDA, J.M., S.L. (2007). *El médico en casa. Primeros auxilios*. Madrid: Rueda.

WEBGRAFÍA:

<http://www.nlm.nih.gov>

<http://www.enplenitud.com>

<http://es.wikipedia.org>

Autoría

- Nombre y Apellidos: Antonio Adame Tomás
- Centro, localidad, provincia: Córdoba
- E-mail: sesaledelpelle@hotmail.com