

### **Tema 3. La alimentación para una vida sana**

#### **Introducción**

Como hemos visto la alimentación está relacionada con nuestra vida, por ello reconocemos la importancia de una alimentación sana y equilibrada para sentirnos bien, esto aplica desde que somos niños hasta la edad adulta.

Gracias a la alimentación podemos tener un sano desarrollo tanto físico como mental, por esta razón es de suma importancia conocer cómo es una dieta correcta, cuáles son las indicaciones que hay que seguir para poder aplicarlas a nuestra vida diaria como un buen hábito de vida y no sólo por un tiempo determinado ya que la

alimentación es un acto consciente que realizamos todos los días por lo que hay que dedicarle el tiempo y la atención necesaria para cuidarla y así estaremos cuidando nuestra salud.



### Subtema 1. Leyes de la alimentación

La **alimentación saludable**, para que sea correcta, debe reunir varias cualidades las cuales podemos reconocer en las siguientes características:

<p><b>1. Completa:</b> significa que contiene todos los nutrimentos, por lo que se recomienda incluir en cada comida al menos un alimento de cada grupo.</p>	
<p><b>2. Equilibrada:</b> que los nutrimentos guarden las proporciones adecuadas entre sí.</p>	
<p><b>3. Variada:</b> que de una comida a otra incluya alimentos diferentes de cada grupo.</p>	
<p><b>4. Suficiente:</b> que cubra las necesidades de todos los nutrimentos de tal manera que la persona tenga una buena nutrición y un peso saludable para su estatura.</p>	
<p><b>5. Inocua:</b> que su consumo habitual no implique riesgos para la salud por que se encuentra exenta de microorganismos patógenos.</p>	
<p><b>6. Adecuada:</b> que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume, así como ajustada a los recursos económicos de cada persona sin sacrificar otras características.</p>	

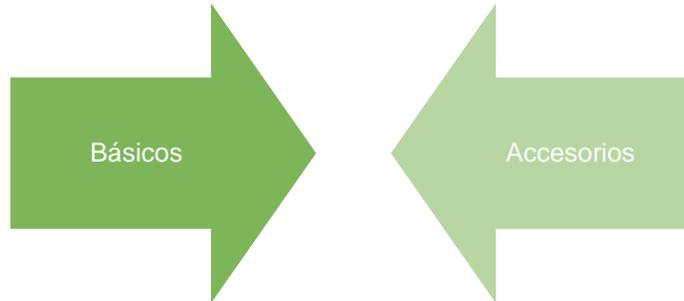
Como hemos podido revisar no es tan complicado llevar a cabo una alimentación sana, lo que tenemos que hacer es reflexionar sobre nuestra dieta actual y verificar si cumple con todas las características anteriores, de no ser así, habrá que hacer los cambios necesarios para que nuestra dieta actual se convierta en una **dieta correcta**.

## Subtema 2. Guía alimentaria saludable

Desde muchos años atrás, las investigaciones han demostrado la importancia de una buena dieta para mantener la salud, ya que de esta manera obtendremos una buena nutrición con la que será favorable en el desarrollo mental y físico; en la productividad y en el desarrollo general de una vida activa. Por lo anterior, en el conocimiento de la composición de los alimentos y para facilitar la explicación de una **dieta correcta** para la población, en México existe la guía alimentaria llamada **plato del bien comer** que es una herramienta gráfica donde se representan los distintos grupos de alimentos y sus equivalentes la cual podemos encontrar dentro de la **NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA-2012, Servicios básicos de la Salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria, Criterios para brindar orientación**, la cual propone la clasificación de los alimentos por grupos con base en sus similitudes, características químicas, origen e importancia cualitativa y cuantitativa en la dieta actual.



Los grupos se dividen en:



Los grupos básicos incluyen:

- **Verduras y frutas:** este grupo se considera de bajo aporte energético, constituyendo un buen aporte de vitaminas, minerales, fibra y agua, además de que solo en este grupo se encuentra la vitamina C, específicamente en frutas cítricas como fresa, melón, limón y guayaba.

**Ejemplos de verduras:** acelgas, verdolagas, quelites, espinacas, flor de calabaza, nopales, brócoli, coliflor, calabaza, chayote, chícharo, tomate, jitomate, hongos, betabel, chile poblano, zanahoria, aguacate, pepino y lechuga, entre otras.

**Ejemplos de frutas:** guayaba, papaya, melón, toronja, lima, naranja, mandarina, plátano, zapote, ciruela, pera, manzana, fresa, mango, mamey, chabacano y uvas, entre otras.

- **Cereales y tubérculos:** este grupo de alimentos son abundantes, baratos y representan el alimento básico de la mayoría de la alimentación de cualquier cultura en el mundo. Lo ideal es consumir los cereales integrales, es decir, junto con la cáscara y el germen para obtener fibra, hierro, vitamina E, tiamina y vitamina B6.

**Ejemplos de cereales:** maíz, trigo, avena, centeno, cebada, amaranto, arroz y sus productos derivados como: tortillas y productos de nixtamal, cereales industrializados, pan y panes integrales, galletas y pastas.

**Ejemplos de tubérculos:** papa, camote y yuca.

- **Alimentos de origen animal:** este grupo aporta la proteína en la dieta la cual se caracteriza por ser de eficiente absorción y de buena calidad, de aquí obtenemos el aporte de la vitamina B12.
- **Leguminosas:** también nos aportan proteína, aunque se trata de proteína de mediana calidad; sin embargo, esto se resuelve al combinar, en un mismo platillo, cereales más leguminosas al complementarse entre sí.

**Ejemplos de alimentos de origen animal:** leche, queso, yogurt, huevo, pescado, mariscos, pollo, carnes rojas y vísceras.

**Ejemplos de leguminosas:** frijol, haba, lenteja, garbanzo, arveja, alubia y soya.

En el **grupo de alimentos accesorios están** las **grasas y azúcares**, que se necesitan en muy pocas cantidades en nuestra alimentación diaria ya que se utilizan en la elaboración de los platillos, por esta razón no forman como tal un grupo en sí dentro del plato del bien comer.

Como hemos podido revisar, la guía alimentaria saludable llamada plato del bien comer, es fácil de entender ya que nos recomienda incluir un alimento de cada grupo, variar dentro de cada grupo la mayor de veces posible en cada comida y de forma general nos menciona que hay que consumir **muchas frutas y verduras**, **suficientes cereales** y **pocos alimentos de origen animal y leguminosas**, siguiendo estas sencillas recomendaciones será práctico y rico el tener una sana alimentación para poder gozar de buena salud en nuestro hogar.

### Subtema 3. Guía de bebidas saludables

Ya hemos hablado sobre las características recomendadas de una alimentación correcta; sin embargo, también estamos conscientes que dentro de la alimentación están los líquidos, es decir, las bebidas con las que acompañamos las comidas. Por esta razón es muy importante conocer las sugerencias realizadas para México sobre este tema; en el 2008 un grupo de expertos elaboraron una serie de recomendaciones sobre el consumo de bebidas para la población mexicana con la finalidad de desarrollar lineamientos basados en evidencia científica para los consumidores y la población interesada en el tema. Las recomendaciones se basan en la imagen de una jarra dividida por niveles de acuerdo con la **cantidad de bebida sugerida en el día para la población.**



Imagen obtenida de <http://bvs.insp.mx/articulos/8/Consumbebidas.pdf>. Solo para fines educativos

<p><b>Nivel 1: Agua potable</b></p> <p>Es la esencia de la vida, es necesaria para el metabolismo, las funciones fisiológicas normales, no provee energía pero es idónea para una adecuada hidratación.</p>  <p><b>Recomendación:</b> de 6 a 8 vasos de agua</p>	<p><b>Nivel 2: Leche semi y descremada, bebidas de soya sin azúcar adicionada</b></p> <p>La leche es la principal bebida que nos aporta calcio y vitamina D, representando proteínas de alta calidad.</p>  <p><b>Recomendación:</b> de 0 a 2 vasos al día</p>
<p><b>Nivel 3: Café y té sin azúcar</b></p> <p>Té, nos aporta flavonoides y antioxidantes al organismo y el café, 400mg/día de cafeína no es dañina para un adulto sano. Por ejemplo, un refresco de cola (240ml) aporta 27 mg de cafeína o una bebida energética (240 ml) aporta 81 mg mientras que una taza de café negro (240 ml) aporta 86 mg.</p>  <p><b>Recomendación:</b> de 0 a 4 tazas al día</p>	<p><b>Nivel 4: Bebidas NO calóricas con edulcorantes artificiales</b></p> <p>Existen variedad de éstas, proveen agua con sabor dulce sin aportar energía al cuerpo.</p>  <p><b>Recomendación:</b> de 0 a 2 vasos al día (no en escolares).</p>

**Nivel 5: Jugo 100% de frutas, leche entera, bebidas deportivas, bebidas alcohólicas**

El jugo, contiene vitaminas pero pierde la fibra. La leche entera, aporta grasa saturada a la población. La población objetivo de las bebidas deportivas son los atletas, mientras que el consumo de las bebidas alcohólicas debe ser esporádico y con moderación.



**Recomendación:** de 0 a ½ vaso al día.

**Nivel 6: Refrescos y agua de sabor**

En general nos aportan muchas calorías y casi nada de beneficios nutricionales.

**Recomendación:** 0 vasos o no más de 240 ml/ día, de forma esporádica.



Como vemos, el nivel uno es el agua natural, la cual se considera vital para el cuerpo, en donde la recomendación de consumo es mayor, por lo que un buen hábito de vida sería consumir nuestros alimentos acompañados de agua natural ya que con esto podremos asegurar su consumo diario y podríamos dejar para eventos sociales o fines de semana las bebidas con calorías, las cuales no aportan beneficios a nuestro organismo, pensemos todo el tiempo en nuestra salud que es lo más importante, ya que el exceso de calorías no solo proviene de alimentos sólidos sino también de los líquidos.

## Mi Reflexión

Ahora que ya tienes más claro cómo se debe llevar una alimentación correcta, reflexiona:

- ¿Tu alimentación cumple con todos los requerimientos de una alimentación correcta?
- ¿Cumples con las leyes de la alimentación?
- ¿Qué cambios puedes realizar desde hoy para tener una mejor alimentación?

## ¡Quiero más!

Para conocer más sobre la recomendación del **Plato del bien comer** puedes revisar la Norma Oficial Mexicana NOM -043-SSA- 2012 en:

[http://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013](http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013)

Si te interesa saber más sobre las **Recomendaciones de bebidas para una Vida Saludable**, ingresa a esta página, en: <http://bvs.insp.mx/articulos/8/Consmbebidas.pdf>

Si quieres conocer las guías alimentarias de otros países, puedes revisar:

- Estados Unidos llamada “My Plate”, en:  
<http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html>
- Guía Alimentaria Canadiense, en:  
<http://www.peelregion.ca/health/baew/resources/pdf/canada-food-guide-spanish.pdf>

## Bibliografía

Esquivel, R.; Martínez, S. y Martínez, J. (2014). *Nutrición y Salud* (3ª. ed.). México: Manual Moderno.  
ISBN: 9786074483796

Luis Román, D.; Bellido, D.; García, P. (2012). *Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo*. Ediciones Díaz de Santos, México.  
ISBN: 9788479789640

Norma Oficial Mexicana NOM 043-SSA-2012. Servicios básicos de Salud. Promoción y Educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Recuperado el 13 de febrero de:  
[http://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013](http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013)

Rivera, J; et al. (2008). Consumo de bebidas para una vida saludable: recomendaciones para la población mexicana. Salud Pública de México, Volumen 50. No.2. Recuperado el 13 de febrero de:  
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0036-36342008000200011&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0036-36342008000200011&script=sci_arttext)

## Glosario

- **Plato del bien comer:** Herramienta gráfica que representa y resume los criterios generales que unifican y dan congruencia a la orientación alimentaria dirigida a brindar opciones prácticas, con respaldo científico, a la población opciones prácticas para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades.
- **Alimento:** Toda sustancia o producto de cualquier naturaleza, sólido o líquido que es utilizado para la nutrición humana normal.
- **Alimentación correcta:** Hábitos alimentarios que de acuerdo con los conocimientos aceptados en la materia, cumplen con las necesidades específicas en las diferentes etapas de la vida, promueve en los niños y en las niñas el crecimiento y el desarrollo adecuados, en los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades.

*La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.*

*El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.*

*Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.*