

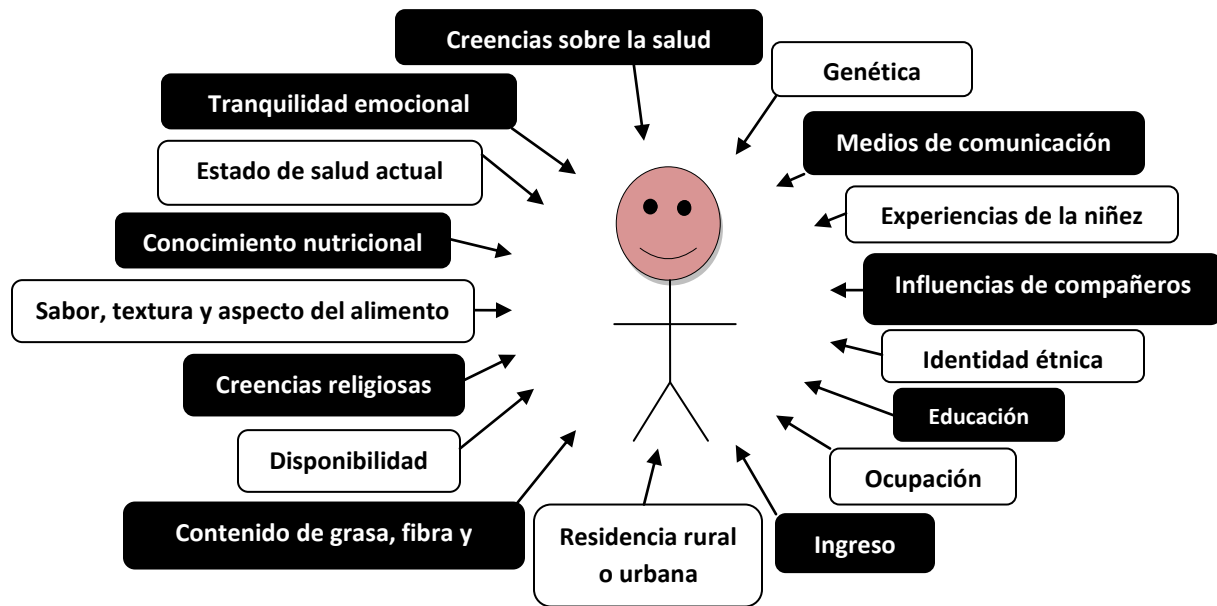
¿Sabes cómo llevar una buena alimentación?

Aprende a llevar una buena alimentación conociendo cómo modificar tu dieta según las recomendaciones de alimentos y bebidas para la población mexicana.

Primero ¿Qué es la dieta?

La palabra “dieta” es asociada erróneamente por muchas personas como un régimen restrictivo. A pesar de lo anterior, “Dieta” es el conjunto de alimentos aislados y platillos que una persona consume al día, por lo que *TODAS LAS PERSONAS tienen una dieta*. El término proviene del griego “*díaita*” que significa “forma de vida,” por lo que cada persona tiene determinada dieta que forma parte de su estilo de vida. Es por ello que la dieta **no debe confundirse** con un régimen especial para bajar de peso o para tratar ciertas enfermedades.

La dieta constituye *la unidad de la alimentación*, por lo que se ve influenciada por factores biológicos, psicológicos y socioculturales. De acuerdo a lo anterior, el consumo diario de alimentos es una combinación complicada de influencias innatas y sociales:



Algunas religiones tienen creencias sobre el consumo de algunos alimentos. *Por ejemplo:*

- **Hindúes:** en la religión hindú no consumen ajo ni cebolla ya que tienen la creencia de que impiden el desarrollo espiritual
- **Mormones:** tienen prohibido consumir alcohol y evitan el uso de la cafeína
- **Judíos:** los alimentos que consumen deben ser *kosher* (forma de preparación de acuerdo a la tradición). Además no pueden consumir lácteos junto con carne.

Igualmente, en cada país utilizan ciertos alimentos para obtener sabores específicos en la preparación de sus platillos. Y a nivel individual, las personas optan por consumir alimentos específicos de acuerdo a sus preferencias y aversiones, experiencias y creencias personales.

Dieta Correcta

A pesar de que la esencia de la dieta de cada persona sea diferente, ésta debe cubrir ciertas características para que la alimentación cumpla sus funciones.

Lo anterior se debe a que la calidad del conjunto de alimentos que se consumen al día, o la calidad de la dieta tiene relación con la calidad de la alimentación, por lo que una buena alimentación se define por una buena dieta, la cual se le ha denominado “dieta correcta” o “dieta recomendable.”

Características de la dieta correcta:

- a. **Completa:** que incluya alimentos de los 3 grupos, en cada comida. Lo anterior es muy importante ya que cada grupo tiene distintos nutrimentos que nuestro cuerpo necesita.
- b. **Equilibrada:** que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí, ya que nuestras células necesitan cantidades específicas de cada nutrimento, algunos en mayor proporción que otros.
- c. **Inocua:** que su consumo habitual no implique riesgos para la salud (higiénica) para que los “alimentos sean tu medicina” y no tu enfermedad.
- d. **Suficiente:** que cubra las necesidades de energía y nutrimentos, de tal manera que la persona tenga buena nutrición y un peso saludable. De acuerdo a lo anterior, que consumas únicamente lo que necesitas, No MÁS Ni MENOS.
- e. **Variada:** que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas, ya que dentro de cada grupo hay alimentos que contienen mayor cantidad de un nutrimento. Se debe evitar comer “lo mismo” día tras día. La variedad determina que las comidas sean más interesantes y ayuda a asegurar que una dieta contenga suficientes nutrimentos.
- f. **Adecuada:** que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.

Grupos de Alimentos

Los alimentos se agrupan según el nutrimento que contiene de manera más significativa, por lo que es importante incluir alimentos de cada grupo para cubrir las necesidades de nuestro cuerpo.

Por otro lado, las clasificaciones de los alimentos en grupos son relativamente subjetivas y arbitrarias, de manera que existen varias clasificaciones dependiendo de los países. A pesar de lo anterior, conocer los grupos de alimentos facilita planear una dieta completa.

En México, los alimentos se clasifican en tres grupos: **1) Verduras y frutas; 2) Cereales y tubérculos y 3) Leguminosas y alimentos de origen animal.**

Verduras y Frutas

Es un grupo compuesto por numerosas especies y variedades que comparten las siguientes características:

- a. Son ricas en **vitaminas** como la vitamina A y C, al igual que **minerales**.
- b. Contienen fibra
- c. Contienen pocas kilocalorías
- d. Contienen hidratos de carbono simples (las frutas contienen más que las verduras, por ello se debe consumir más verduras que frutas)
- e. Apenas contienen proteínas y lípidos
- f. El 80 – 90% de su peso es agua

Debido a lo anterior, es importante consumir por lo menos **5 raciones** de verduras y frutas al día.

Ejemplos:

- **Verduras:** acelgas, verdolagas, quelites, espinacas, flor de calabaza, nopales, brócoli, coliflor, calabaza, chayote, chícharo, tomate, jitomate, hongos, betabel, chile poblano, zanahoria, pepino, lechuga, entre otras.
- **Frutas:** guayaba, papaya, melón, toronja, lima, naranja, mandarina, plátano, zapote, ciruela, pera, manzana, fresa, chicozapote, mango, mamey, chabacano, uvas, entre otras.

Cereales y tubérculos

Tanto los cereales como los tubérculos, son alimentos de origen vegetal, ricos en **hidratos de carbono complejos** e igualmente contienen hidratos de carbono simples por lo que proporcionan energía.

Cereales

Los más utilizados en la alimentación humana son el trigo y el arroz, aunque, también son importantes la avena, la cebada, el centeno y en nuestro país el maíz.

Además de proporcionar energía, los granos enteros y las cereales integrales (pan integral, tortillas integrales, etc.) también proporcionan **fibra**, por lo que es mejor consumir las versiones integrales.

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

Tubérculos

Son engrosamientos de las raíces de ciertas plantas. Estos alimentos suelen confundirse con verduras; sin embargo es importante recordar que su principal aporte son carbohidratos y por otro lado, tienen bajo contenido de fibra. Cuando los consuma, recuerde NO considerarlos como verduras.

Ejemplos: papa, camote y yuca.

Leguminosas y alimentos de origen animal

Las leguminosas y los alimentos de origen animal proporcionan gran cantidad de **proteínas y hierro**.

Leguminosas

Su cantidad de proteínas es similar a la de la carne, sin embargo sus proteínas son incompletas. De acuerdo a lo anterior, se pueden combinar con los cereales (Complementariedad) para mejorar la proteína.

Ejemplos: frijol, haba, lenteja, garbanzo, alubia y soya.

Alimentos de origen animal

Su proteína y hierro es mejor que el de origen vegetal, ya que los tejidos de los animales son más parecidos a los del ser humano. Igualmente su consumo es importante ya que son buena fuente de calcio, fósforo, zinc y vitaminas del complejo B, en particular.

A pesar de lo anterior, los alimentos de origen animal contienen gran cantidad de grasa, por lo que es recomendable elegir las versiones con menor cantidad como leche y yogur descremados, quesos frescos (panela); igualmente preferir el pescado y aves como el pollo en vez de carnes rojas, y de éstas últimas elegir cortes de carne magra (sin grasa).

Ejemplos: leche, queso, yogur, huevo, pescado, pollo, carnes rojas y vísceras.

El Plato del Bien Comer

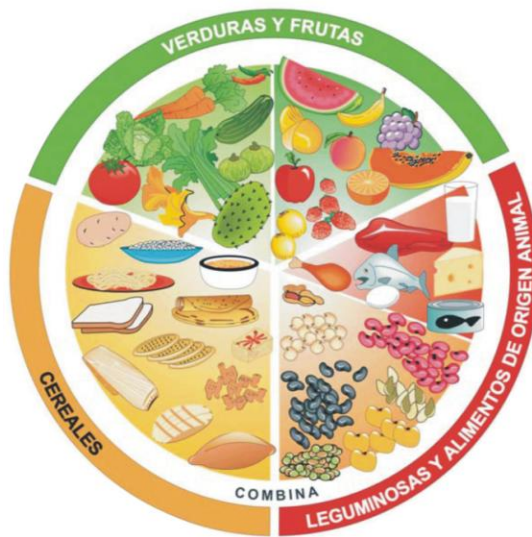
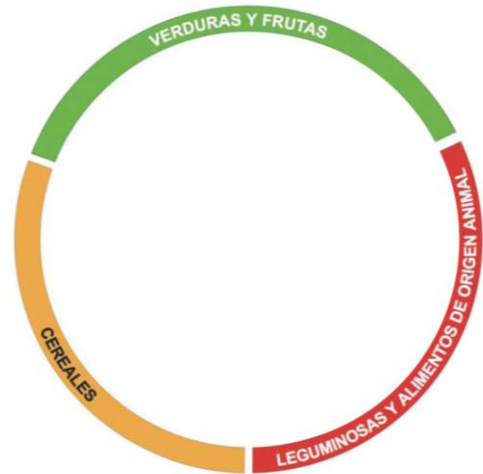
“El Plato del Bien Comer” es una representación gráfica de los tres grupos de alimentos, la cual se utiliza en nuestro país para la orientación alimentaria.

A continuación se muestra la imagen del **Plato del Bien Comer**:



¿Cómo entender el Plato del Bien Comer?

Los tres grupos de alimentos se encuentran en un mismo plato lo que significa que en cada comida se debe agregar un alimento de cada grupo.

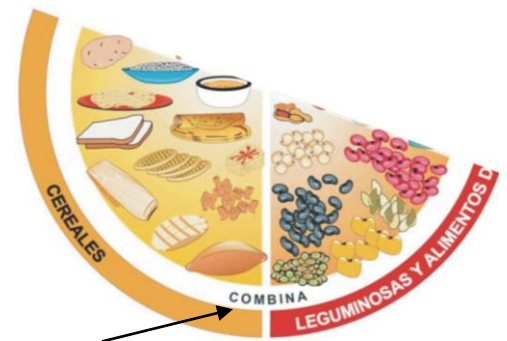


Además, cada grupo se encuentra en un espacio del mismo tamaño ya que se debe consumir alimentos de los tres grupos puesto que si alguno de éstos faltará en la dieta se generarían deficiencias de nutrimentos y por lo tanto problemas de salud.

A pesar de lo anterior, en el grupo “Leguminosas y Alimentos de origen animal”, el subgrupo de leguminosas tiene un mayor espacio que los alimentos de origen animal, lo que señala que dentro del grupo se deben consumir en mayor cantidad las leguminosas.

Entre el grupo de cereales y el subgrupo de leguminosas se encuentra la palabra “combina” lo que hace referencia a la complementariedad entre éstos para mejorar la proteína de origen vegetal.

Por otro lado, los grupos utilizan los colores del semáforo para exponer las cantidades en las que deben consumirse:

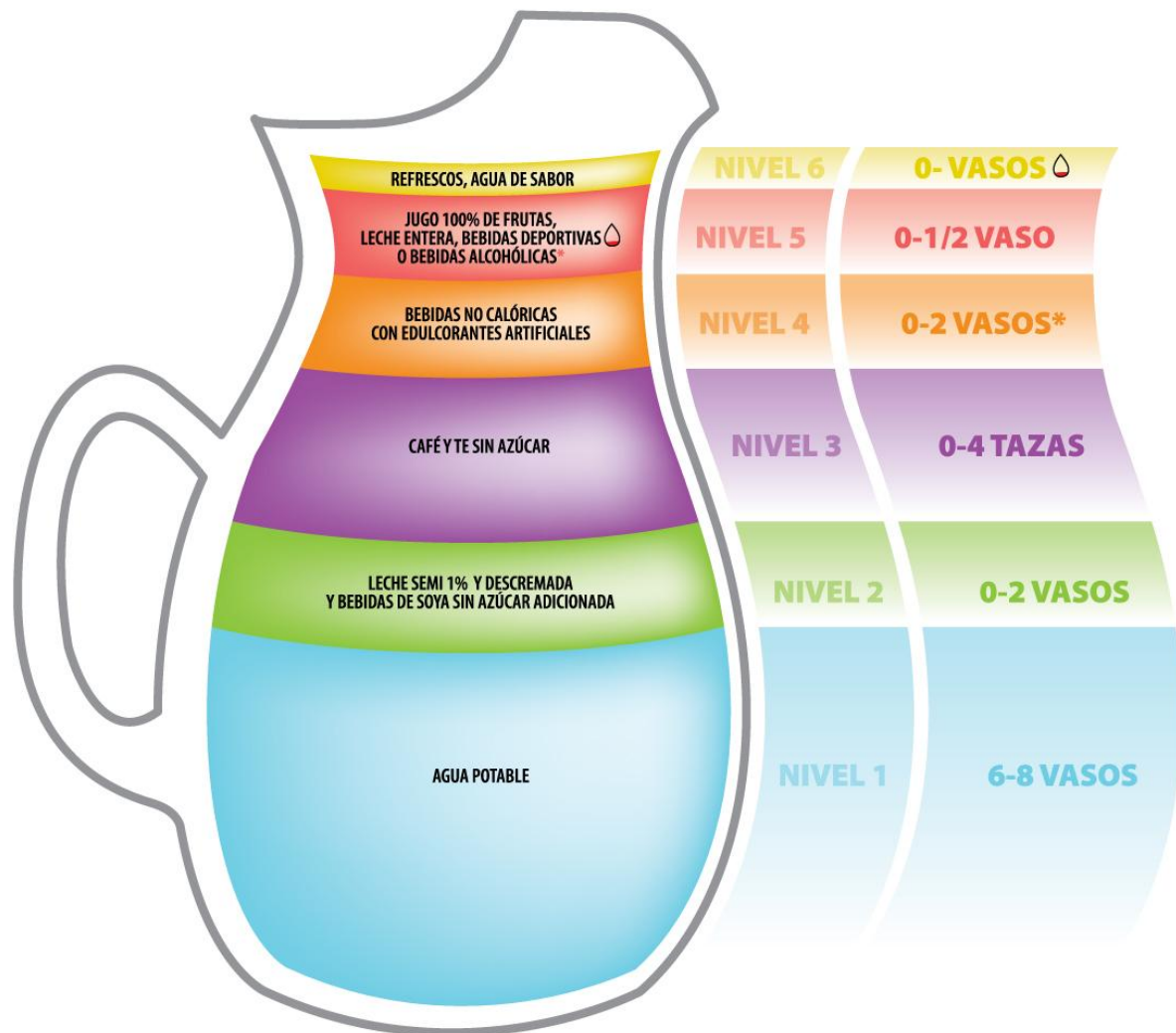


- **¡Alto!** Los productos de origen animal se encuentran en color rojo lo que significa que se debe limitar su consumo. Las leguminosas se encuentran en color naranja por lo que se debe consumir en mayor cantidad que los alimentos de origen animal.
- **¡Precaución!** Los cereales se encuentran en color amarillo ya que se deben consumir con moderación.
- **¡Adelante!** Las verduras y frutas se encuentran en verde ya que se pueden consumir libremente.

Jarra del buen beber

Como te habrás dado cuenta, El Plato del Bien Comer no incluye las bebidas. Es por ello que en México contamos con la “Jarra del Buen Beber.” Ésta es una representación gráfica que señala las bebidas

Recomendaciones para Población MEXICANA CONSUMO DE BEBIDAS PARA UNA VIDA SALUDABLE



Cuenta con **6 niveles**, en los que se ubican diferentes bebidas y se sugieren las cantidades que debe tomar un adulto cada día. La recomendación de las bebidas se basa en los beneficios que le proporcionan al cuerpo, por lo que la cantidad sugerida se encuentra en el lado derecho del gráfico en forma de vasos o tazas.

A continuación se detalla cada nivel que forma la Jarra del Buen Beber:

1. **Nivel 1 – Agua Potable:** es la bebida más saludable y la preferida para satisfacer las necesidades diarias de líquidos. De acuerdo a lo anterior, se debe consumir un mínimo de ocho vasos al día.
2. **Nivel 2 – Leche semidescremada, leche descremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada:** aportan calcio, vitamina D y proteína de alta calidad. Se recomienda consumir máximo dos vasos al día de éstas bebidas. Se deben preferir sobre la leche y bebidas de soya saborizadas y con azúcar agregada ya que contienen grandes cantidades de energía. Igualmente deben suplir la leche entera ya que ésta última tiene mayor aporte de grasa que la leche descremada.
3. **Nivel 3 – Café y té sin azúcar:** El té y el café negro sin azúcar se pueden tomar hasta 4 tazas (250ml por taza). El té provee micronutrientes como el fluoruro, algunos aminoácidos y vitaminas.
4. **Nivel 4 – Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales:** se refiere a refrescos de dieta, agua con vitaminas, bebidas energéticas y otras bebidas “dietéticas” a base de café o té. Se recomienda de 0 a 500ml por día (de cero a dos vasos)
5. **Nivel 5 – Bebidas con alto valor calórico y beneficios en salud limitados:** se refiere a jugos de fruta, leche entera, bebidas alcohólicas y bebidas deportivas. Éstas se recomienda de 0 a medio vaso (125ml) al día ya que aportan gran cantidad de energía.
6. **Nivel 6 – Bebidas con azúcares y bajo contenido de nutrientes:** se refiere a refrescos y otras bebidas con azúcar adicionada como jugos, aguas frescas y café. No se recomienda su consumo ya que proveen excesivas calorías y su consumo se ha asociado con caries dental, sobrepeso y obesidad.

Necesidades Nutrimientales por Grupo de Edad

A pesar de que se realicen recomendaciones de energía y nutrientes a nivel general, cada grupo de edad tiene necesidades nutrimentales específicas que debe cubrir para mantenerse saludable.

Adolescente

La adolescencia es un *proceso psicológico y social* del ser humano, que comprende todos aquellos cambios que constituyen **la transición de niño a adulto**. Entre éstos se encuentra la pubertad, en la cual se producen cambios en los órganos reproductivos y aparecen las características sexuales secundarias.

En este periodo se presenta un importante **desarrollo físico**, por lo que las recomendaciones se basan en garantizar que dicho desarrollo se lleve a cabo de manera adecuada.

Lo anterior condiciona que además de las recomendaciones generales, los adolescentes presenten necesidades nutrimentales específicas:

Nutriente	Es necesario porque en este periodo el adolescente:
Proteína	Adquiere: <ul style="list-style-type: none"> - 25% de su estatura - el 40 – 50% de su peso definitivo - casi se duplica su masa muscular - los órganos internos aumentan de volumen Por lo que necesitan la cantidad adecuada de proteínas para la formación de éstos.
Calcio	Aumenta un 50% su masa esquelética (huesos) por lo que necesita calcio para el desarrollo del esqueleto. Igualmente es importante en las mujeres para tener las reservas adecuadas durante etapas de grandes demandas como embarazo y lactancia y para disminuir el riesgo de osteoporosis en la edad adulta.

Nutrimento **Es necesario porque en este periodo el adolescente:**

Hierro	Aumenta el volumen de sangre. Las mujeres requieren mayor cantidad ya que tienen pérdidas del mineral por la menstruación.
Zinc	Se da un proceso de desarrollo y crecimiento además de que es necesario para la maduración sexual. Lo anterior requiere de zinc para llevarse a cabo de manera adecuada.

Tabla 1. Recomendaciones de nutrimentos específicos para adolescentes

	Edad (años)	Proteínas (g/día)	Calcio (mg/día)	Hierro (mg/día)	Zinc (mg/día)
Hombres	9 - 13	34	1,300	8	8
	14 - 18	52	1,300	11	11
	19 - 30	56	1,000	8	11
Mujeres	9 - 13	34	1,300	8	8
	14 - 18	46	1,300	15	9
	19 - 30	46	1,000	18	8

Fuente: Institute of Medicine of the National Academies. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein and Amino Acids. The National Academy of Sciences, 2005: EUA.

En las mujeres, es importante considerar situaciones como el embarazo y la lactancia ya que debe aumentar la ingestión de **ácido fólico, calcio, hierro, fósforo, magnesio, vitamina A y proteínas**. Lo anterior se debe a que los nutrimentos tienen que cubrir las necesidades tanto de la adolescente como del feto.

Tabla 2. Recomendaciones de nutrimentos específicos para adolescentes embarazadas y en lactancia

	Edad (años)	Ácido fólico (µg/ día)	Calcio (mg/día)	Hierro (mg/día)	Fósforo (mg/día)	Magnesio (mg/día)	Vitamina A (µg/ día)	Proteínas (g/día)
Embarazo	9 - 13	600	1,300	27	1,250	400	750	71
	14 - 18	600	1,300	27	700	350	770	71
	19 - 30	600	1,000	27	700	360	770	71
Lactancia	9 - 13	500	1,300	10	1,250	360	1,200	71
	14 - 18	500	1,000	9	700	310	1,300	71
	19 - 30	500	1,000	9	700	320	1,300	71

Fuente: Institute of Medicine of the National Academies. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein and Amino Acids. The National Academy of Sciences, 2005: EUA.

Por otro lado, es muy importante **realizar actividad física y mantener un peso saludable** que esté de acuerdo a las características específicas de cada individuo, no más ni menos.

Adulto

Esta etapa es el período más largo de la vida, ya que comprende desde que termina la pubertad hasta los 60 - 65 años.

En dicho periodo no hay crecimiento ni desarrollo por lo que las necesidades nutrimentales son específicamente para el mantenimiento, por lo que se enfoca en evitar padecimientos sobre todo enfermedades crónicas (obesidad, diabetes, hipertensión, etc.).

Las necesidades de energía y nutrimentos dependen de las características específicas de cada individuo. Lo anterior es de gran importancia ya que en este periodo lo central es mantener un **peso saludable** y evitar la aparición de enfermedades.

Para lograr lo anterior, se recomienda:

1. Realizar **actividad física**
2. Consumir gran variedad de alimentos en cantidades moderadas para garantizar la ingestión de todos los nutrimentos
3. Moderar el consumo de alimentos de origen animal ya que contienen grandes cantidades de grasas las cuales favorecen la aparición de enfermedades. Se recomienda preferir el pescado y las aves sobre las carnes rojas.
4. Consumir leguminosas todos los días, por su bajo contenido de grasas y su apreciable contenido de fibras y proteínas.
5. Elegir productos elaborados con cereales enteros (pan y tortillas integrales, salvado) por su contenido de fibra.
6. Aumentar el consumo de **verduras y frutas**, sobre todo crudas y de color verde o amarillo, así como las frutas cítricas, pues aportan fibra, vitaminas (A y C) y minerales, además de poseer una baja densidad energética.
7. Mantener un consumo adecuado de **calcio**, importante para prevenir la osteoporosis y reducir el riesgo de hipertensión.

Preferir las fuentes de calcio bajas en lípidos, como los productos lácteos descremados, las tortillas, los charales y las sardinas, así como las verduras de hoja verde, y acompañarlas de fuentes de vitamina C.

8. **Restringir el uso de azúcar, sal y grasa** en la preparación de los alimentos, así como el consumo de productos industrializados, que ocultan su gran contenido de estos componentes.
9. **Consumir agua en abundancia**, guiándose por la sed (6 – 8 vasos diarios)

Mujer Adulta

Además de las recomendaciones para los adultos, las mujeres adultas tienen necesidades específicas dependiendo de la etapa en la que se encuentren.

Dichas etapas son:

- **Edad reproductiva**
- **Edad climática** (después de la menopausia).

Edad reproductiva

Aproximadamente hasta los 48 años, la característica biológica más distintiva de la mujer es su capacidad para reproducirse. Es por ello que se le denomina a dicho período “edad reproductiva.”

Mujer no embarazada

La mujer no embarazada debe seguir las recomendaciones para los adultos enfocándose en mantener un peso saludable mediante una alimentación adecuada y realizar actividad física.

Además de lo anterior, las mujeres no embarazadas deben prevenir:

- **Síndrome premenstrual:** si se presenta se debe consumir fuentes de vitamina B6 (Ej. Cacahuete, aguacate, plátano), magnesio (leche descremada, tortilla de maíz, aguacate) y de calcio (productos lácteos descremados, productos nixtamalizados como la tortilla de maíz); así como limitar el consumo de café, refrescos de cola, chocolates, alcohol y productos ricos en sodio.
- **Anemia:** consumir cantidades adecuadas de hierro, ya que dicho mineral se pierde por la menstruación.
- **Osteoporosis:** se debe asegurar de consumir cantidades adecuada de calcio. Adicionalmente es necesario que realice ejercicio.

Mujer embarazada

La mujer adulta embarazada sufre cambios en su cuerpo para albergar un nuevo ser. De acuerdo a lo anterior, las necesidades de la mujer aumentan tanto para sostener los **cambios del cuerpo de la mujer** como para el **desarrollo y crecimiento del feto**. Lo anterior hace que sea de gran importancia vigilar la ganancia de peso, al igual que cuidar el consumo de los distintos nutrimentos, sobretodo proteínas, vitaminas y minerales.

Tabla 3. Recomendaciones de nutrimentos específicos para mujeres embarazadas

Edad	Proteínas (g/día)	Vitamina A (µg/día)	Vitamina C (mg/día)	Ácido Fólico (µg/día)	Calcio (mg/día)	Hierro (mg/día)	Zinc (mg/día)	Selenio (µg/día)
19 – 30	71	1,300	85	600	1,000	27	12	60
31 – 50	71	1,300	85	600	1,000	27	11	60

Fuente: Institute of Medicine of the National Academies. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein and Amino Acids. The National Academy of Sciences, 2005: EUA.

A pesar de lo anterior, cada mujer y cada embarazo y cada trimestre de éste, son diferentes para lo cual es recomendable acudir a un especialista en salud y en nutrición.

Mujer en lactancia

En la lactancia, como en el embarazo, las necesidades del cuerpo de la mujer aumentan para poder llevar a cabo la producción de leche de calidad. Se debe asegurar el aporte de proteínas, calcio y agua, además de evitar las grasas saturadas y preferir alimentos ricos en omega 3. Igualmente se debe consumir alimentos ricos en vitaminas y minerales.

Tabla 3. Recomendaciones de nutrimentos específicos para mujeres en etapa de lactancia

Edad	Proteínas (g/día)	Agua (L/día)	Calcio (mg/día)	Cobre (µg/día)	Selenio (µg/día)
19 – 30	71	3.8	1,000	1,300	70
31 - 50	71	3.8	1,000	1,300	70

Fuente: Institute of Medicine of the National Academies. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein and Amino Acids. The National Academy of Sciences, 2005: EUA.

Tanto en el embarazo como en la lactancia se debe evitar el consumo de cafeína y no se debe consumir alcohol ni tabaco.

Edad climatérica

Se le llama climaterio al período que acompaña al **cese de la menstruación** (menopausia) por razones hormonales **hasta los cinco años posteriores** a la interrupción del ciclo menstrual. En este período disminuye la producción de hormonas (estrógenos), las cuales protegían a la mujer de desarrollar enfermedades crónicas.

En este período es de gran importancia mantener la salud de los huesos para lo cual se debe cuidar de consumir cantidades adecuadas de:

- **Vitamina C**
- **Magnesio y potasio**
- **Fitoestrógenos:** simulan la acción de las hormonas (estrógenos) y se encuentran en leguminosas sobretodo en la soya.
- **Calcio**
- **Vitamina D:** exposición moderada al sol

Igualmente se debe cuidar que el consumo de fibra no supere la recomendación de 25 – 30g/día.

Por otro lado, se debe evitar el exceso de proteínas, el consumo de cafeína y el tabaquismo.

REFERENCIAS

- Casanueva E, Kaufer – Horwitz M, Pérez – Lizaur AB, Arroyo P. Nutriología Médica. 3era edición: Editorial Panamericana. México: 2008.
- Cervera P, Clapés J, Rigolfas R. Alimentación y dietoterapia. 4ª edición: McGraw – Hill Interamericana. España: 2004.
- Institute of Medicine of the National Academies. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein and Amino Acids. The National Academy of Sciences, 2005: EUA.
- National Dairy Council. Food Guide Pyramid. National Dairy Council, 2010: EUA. [serie en línea]. Disponible en: <http://www.nutritionexplorations.org/kids/nutrition-pyramid.asp>. [consulta 2010 febrero 23]
- Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.
- PROYECTO de Norma Oficial Mexicana PROY-NOM-SSA2-043-2002, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.
- Pérez AB, Marván L. Manual de Dietas Normales y Terapéuticas Los Alimentos en la Salud y La Enfermedad. 5ª edición. Ediciones Científicas La Prensa Médica Mexicana, S.A. de C.V. 2007: México.
- Rinzler CA. Nutrición para Dummies. 4ª edición, versión en español. Wiley Publishing, Inc; 2006: EUA.
- Rivera JA, Muñoz O, Rosas M, Aguilar CA, Willet WC y cols. Desarrollo E Implementación De Las Recomendaciones Sobre El Consumo De Bebidas Para Una Vida Saludable. Instituto Nacional de Salud Pública y Secretaría de Salud, 2006: México.
- Wardlaw GM, Hampl JS, DiSilvestro RA. Perspectivas en Nutrición. Sexta Edición: McGraw – Hill Interamericana. México: 2005.