



Capacitate.



Curso Alimentación y Actividad Física

Módulo 1 / Resumen imprimible

Perfil epidemiológico de la población Argentina

El perfil epidemiológico es el estudio de la morbilidad, la mortalidad y los factores de riesgo, teniendo en cuenta las características geográficas, la población y el tiempo.

Nutrición.

La nutrición, según el doctor Pedro Escudero, “es el resultado o resultante de un conjunto de funciones armónicas y solidarias entre sí, que tienen como finalidad mantener la composición e integridad normal de la materia y conservar la vida”.

La nutrición consta de tres tiempos: la alimentación, el metabolismo y la excreción.

Alimentación saludable

Una alimentación saludable es la que permite:

- Mantener constante la composición de los tejidos.
- Permitir el funcionamiento de aparatos y sistemas.
- Asegurar la sensación de bienestar que impulse la actividad.

- En la maternidad: Asegurar la reproducción y mantener el embarazo; y favorecer la lactancia.

Para que una alimentación sea considerada saludable debe cumplir con las siguientes leyes:

- Ley de la cantidad: “La cantidad de la alimentación debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance.” Aquella alimentación que cumple con esta ley es considerada **SUFICIENTE**.
- Ley de la calidad: “El régimen de alimentación debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo, que es una unidad indivisible, todas las sustancias que lo integran.”. La alimentación que cumple con esta ley se considera **COMPLETA**.
- Ley de la armonía: “Las cantidades de los diversos nutrientes que integran la alimentación deben guardar una relación de proporciones entre sí.” O sea que debe haber proporcionalidad entre los distintos componentes. La alimentación que cumple con esta ley se considera **ARMÓNICA**.
- Ley de la adecuación: “La finalidad de la alimentación está supeditada a su adecuación al organismo.” La alimentación debe estar adaptada al individuo que la ingiere, en función de sus gustos, hábitos, tendencias, de su situación socioeconómica y las particularidades de su patología en caso de estar enfermo.

Una **ALIMENTACIÓN SALUDABLE** debe ser:

SUFICIENTE, COMPLETA, ARMÓNICA y ADECUADA a cada individuo

Nutrientes

Los nutrientes son sustancias integrantes normales del organismo y de los alimentos, cuya ausencia o disminución por debajo de un límite, produce al cabo de cierto tiempo una enfermedad por carencia. Los nutrientes se pueden clasificar en macronutrientes como los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas, y en micronutrientes como las vitaminas y los minerales.

Alimento

Según el Código Alimentario Argentino, se considera alimento a toda sustancia o mezcla de sustancias naturales o elaboradas que ingeridas por el hombre aportan al organismo los materiales y la energía necesaria para los procesos biológicos. Se incluyen sustancias o mezclas de sustancias que se ingieren por hábito o costumbre tengan o no valor nutritivo como el té, café o condimentos.

Tipos de alimentos

- Aquellos alimentos a los que se les han adicionado nutrientes esenciales con el objeto de resolver deficiencias nutricionales a nivel poblacional se denominan alimentos enriquecidos.
- Los alimentos fortificados son aquellos a los que la industria adiciona voluntariamente uno o varios nutrientes.
- Los alimentos protectores son aquellos que por la cantidad y calidad de proteínas, vitaminas y minerales que contienen, al ser incorporados en la dieta en cantidades suficientes, protegen al organismo de una enfermedad por carencia.
- Se consideran alimentos fuente de un principio nutritivo a aquel o aquellos alimentos que lo poseen en mayor cantidad, estos alimentos deben ser de consumo habitual, responder a los gustos, hábitos y costumbres de la población, ser de fácil adquisición y la incorporación de los mismos en la alimentación debe asegurar el aporte del principio nutritivo en cantidades adecuadas.

- Se consideran alimentos funcionales aquellos que, con independencia de aportar nutrientes, han demostrado científicamente que afectan beneficiosamente a una o varias funciones del organismo, de manera que proporcionan un mejor estado de salud y bienestar.
- Se considera un producto alimenticio a todo alimento que como consecuencia de la manipulación industrial ha cambiado fundamentalmente su composición química y caracteres físico-químicos, como el queso, yogur, manteca, pan, dulces, etc.

Gráfica de la alimentación diaria

Las guías alimentarias para la Población Argentina proponen una gráfica y 10 mensajes saludables que ayudan a mejorar nuestra calidad de vida.

Las Guías alimentarias para la Población Argentina (GAPA) fueron creadas por el Ministerio de Salud de la Nación y son una herramienta para favorecer la comprensión de conocimientos que contribuyen a generar comportamientos alimentarios y nutricionales equitativos y saludables por parte de la población. Estas guías aportan mensajes y una gráfica para tener una alimentación completa, equilibrada y sana.

Gráfica de alimentación diaria

La gráfica de la alimentación diaria (imaginemos un plato) está formada por seis grupos de “alimentos fuente”, donde su proporción varía de mayor a menor comenzando por:

1- En mayor proporción deberían consumirse las verduras y frutas. Estas son fuente principal de vitaminas C y A, de fibra y de sustancias minerales como el potasio y el magnesio. Incluye todos los vegetales y frutas comestibles.

2- En segundo lugar, le siguen los cereales (arroz, avena, cebada, maíz, trigo), sus derivados (harinas y productos elaborados con ellos: fideos, pan, galletas, etc.) y legumbres secas (arvejas, garbanzos, lentejas, porotos, soja): son fuente principal de hidratos de carbono y de fibra.

3- En tercer lugar la leche, yogur y queso nos ofrecen proteínas completas que son fuente principal de calcio.

4- A continuación, le sigue el grupo de las carnes y huevos, las cuales nos ofrecen las mejores proteínas, y además son fuente principal de hierro. Incluye a todas las carnes comestibles (de animales y aves de crianza o de caza y pescados y frutos de mar).

5- El quinto grupo refiere a los aceites, frutas secas y semillas, los cuales son fuente principal de energía y de vitamina E. Los aceites y semillas tienen grasas que son indispensables para nuestra vida, pero no hay que excederse en la ingesta diaria de este tipo de alimentos ya que contienen alto valor calórico.

6- Por último, están los dulces y las grasas. Estos aportan energía y son agradables por su sabor, pero no nos ofrecen sustancias nutritivas indispensables y contienen elevada cantidad de calorías. Por otro lado, los alimentos que contienen grasas saturadas en altas proporciones, si se los consume con frecuencia pueden generar un daño para la salud. Por todo esto recién mencionado, se recomienda que este último grupo se lo consuma en menor cantidad.

Además de la gráfica, las guías alimentarias para la Población Argentina (GAPA) proponen 10 mensajes alimentarios para llevar una alimentación completa, equilibrada y saludable.

Recomendaciones para una alimentación completa, equilibrada y saludable

Mensajes propuestos por las GAPA:

- 1) Incorporar diariamente todos los grupos de alimentos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.
- 2) Tomar a diario 8 vasos de agua segura.
- 3) Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
- 4) Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
- 5) Limitar el consumo de bebidas azucaradas y alimentos con alto contenido en grasa, azúcar y sal.
- 6) Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
- 7) Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.
- 8) Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.
- 9) Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas y semillas
- 10) El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.

Grupos de alimentos y porciones

Frutas y hortalizas

El mensaje alimentario que hace referencia a este grupo de alimentos es el n°3 donde se recomienda: “Consumir a diario 5 porciones de frutas y hortalizas en variedad de tipos y colores”.

Además según la gráfica, es el grupo que se recomienda consumir en mayor proporción por día.

Definiciones

Hidratos de Carbono o carbohidratos o HDC: Son los azúcares contenidos en los alimentos, cuya función principal es brindar energía inmediata al organismo.

Kilocaloría (Kcal): Se utiliza para expresar el poder energético de los alimentos.

Verdura u hortaliza: Es toda planta herbácea producida en la huerta de la que una o más partes pueden utilizarse como alimento en su forma natural.

Según la cantidad de hidratos de carbono (HDC) las verduras pertenecen a distintos grupos:

Grupo A: Contienen en promedio 3 gr. de hidratos de carbono cada 100 gr. Es el grupo que posee menor cantidad de carbohidratos y de calorías.

Ej.: Acelga, achicoria, ají, apio, berenjena, berro, brócoli, cardo, coliflor, escarola, espinaca, espárrago, endivia, hinojo, hongos, lechuga, nabiza, pepino, rabanito, rábano, radicha, radicheta, repollo, repollitos de Bruselas, rúcula, tomate, zapallitos.

Grupo B: Contienen en promedio 8 gr. de hidratos de carbono cada 100 gr.

Ej.: Alcaucil, arvejas frescas, cebolla, cebolla de verdeo, brotes de soja, chauchas, habas, nabo, palmitos, puerro, remolacha, zanahoria, zapallo.

Grupo C: Contienen en promedio 20% hidratos de carbono. Son las que poseen mayor contenido de HDC y calorías.

Ej.: Papa, batata, choclo y mandioca.

Frutas: Se denomina a los productos maduros provenientes de la fructificación de la planta sana.

Según la cantidad de hidratos de carbono (HDC), las frutas pertenecen a distintas categorías:

- Contienen cerca de 7 % de HDC: Frutillas, guinda, lima, limón, melón, sandía. Son los que poseen menor cantidad de carbohidratos y de Kcal.
- Aportan aprox. 12% de HDC: Ciruela, frambuesa, mandarina, mora, naranja, níspero, papaya, pomelo, quinoto, kiwi.
- Aportan aprox. 15% de HDC: Ananá, cereza, damasco, durazno, granada, higo, mango, manzana, membrillo, pera, guayaba.
- Poseen más del 15% de HDC: Banana, caqui, dátil, uva. Son los que poseen mayor cantidad de carbohidratos y calorías.

Principales nutrientes

Tanto las frutas como hortalizas son fuente principal de vitaminas C y A, de fibra y de sustancias minerales como el potasio y el magnesio.

Las vitaminas y minerales mejoran el aprovechamiento que nuestro cuerpo hace de nutrientes que hay en otros alimentos.

En cuanto a vitaminas principales, la vitamina C de las frutas y hortalizas ayuda al organismo a utilizar mejor el hierro de las legumbres y las hortalizas.

Es recomendable consumir frutas y hortalizas crudas, porque de esta forma no tienen pérdida de vitaminas al cocinarlas (la vitamina C, en particular, se destruye con facilidad de esta manera).

La vitamina C está presente en las frutas y hortalizas (todas las frutas cítricas, el kiwi, las frutillas, tomate, ají fresco, mamón, verduras de hoja, etc.) y ayuda a que el hierro de otros alimentos sea bien utilizado por nuestro cuerpo, evitando las anemias.

Además contribuye en la defensa del organismo contra las enfermedades.

Comiendo las cantidades recomendadas, no es necesario comprar vitaminas en las farmacias.

Las frutas y hortalizas de color más oscuro tienen más vitaminas. Y a mayor variedad de colores, más contenido de vitaminas y minerales.

Otra sustancia presente en las frutas y hortalizas es el "beta caroteno", que se transforma en vitamina A en nuestro cuerpo. Esta última es necesaria para los ojos, la piel, el cabello y todos los tejidos de nuestro cuerpo.

En cuanto a minerales presentes en este grupo mencionamos el potasio que es un mineral muy necesario para el corazón, la presión arterial y los músculos.

Por otro lado, la ausencia o escasez de vitaminas y minerales puede causar enfermedades. Por eso son valiosos en su prevención.

Las fibras prolongan la sensación de saciedad porque aumenta el volumen dentro del estómago y favorece el funcionamiento intestinal. Además, tiene un "efecto de barrido" sobre los dientes (por lo que contribuiría a la prevención de las caries dentales).

Cantidades diarias recomendadas

La FAO-OMS recomienda:

- 1 plato de hortalizas crudas de diferentes colores (lechuga, zanahoria o remolacha rallada, ají, tomate, repollo, etc.).

MÁS

- 1 plato de hortalizas cocidas de diferentes colores (chauchas, remolachas, zanahoria, zapallo, zapallito, papa, batata, etc.).

MÁS

- 2 frutas medianas o 4 chicas o 2 tazas de frutas cortadas o sus jugos.

Legumbres y cereales

El mensaje alimentario que hace referencia a este grupo de alimentos es el n°8 donde se recomienda “Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, *papa, batata, choclo o mandioca.”

* La papa, batata, choclo y mandioca son considerados hortalizas tipo c con alto contenido de almidón.

Definiciones:

Legumbres: Con el nombre de legumbres, se entiende a los frutos y las semillas de las leguminosas. Ej: arvejas, garbanzos, lentejas, porotos, soja, habas, maní.

Cereales: Son las semillas o granos comestibles de las gramíneas: arroz, avena, cebada, centeno, maíz, trigo, etc. Sus derivados: harinas y productos elaborados con ellos: fideos, polenta, pan, galletas, etc.

Cereales integrales: Los cereales son considerados “integrales” si contienen las 3 partes comestibles y nutritivas del cereal.

Cuando un cereal es refinado (normalmente para crear productos “blancos” como la harina blanca o el arroz blanco) solo se usa la parte interior del grano cereal. Las secciones externas e internas se descartan, junto con muchos nutrientes del cereal. Por lo tanto, el cereal integral contiene más nutrientes que el cereal refinado. Esta es una de las razones por las cuales muchas autoridades recomiendan escoger el cereal integral en vez del refinado.

Principales nutrientes

Contienen hidratos de carbono complejos que proveen la energía suficiente que nuestro cuerpo necesita para aprovechar bien el resto de los nutrientes.

También pueden aportar fibra, como en el caso de las legumbres y los cereales integrales.

Cantidades diarias recomendadas

La FAO-OMS recomienda

- ½ plato de arroz, pastas, polenta u otros cereales cocidos (que, hasta 2 veces por semana puede reemplazarse por 2 porciones de pizza o tarta o 2 empanadas).

MÁS

- 1 cucharada chica de legumbres (porotos, lentejas, arvejas, etc.) para enriquecer sopas, ensaladas u otras preparaciones o $\frac{1}{2}$ plato de legumbres a la semana.

MÁS

- 3 pancitos chicos.

1 pancito chico es igual a:

- 4 tostadas de pan francés.
- 2 rebanadas de pan lactal.
- 2 rebanadas de pan integral.
- $\frac{1}{2}$ taza de copos de cereales

2 veces por semana se puede reemplazar un pancito por 6 galletitas o 1 factura

Para hombres y adolescentes, se recomienda:

- 1 plato de arroz, pastas, polenta u otros cereales cocidos.

MÁS

- 1 cucharada diaria de legumbres. o $\frac{1}{2}$ plato de legumbres a la semana.

MÁS

- 4 pancitos chicos.

Lácteos

El mensaje alimentario que hace referencia a este grupo de alimentos es el n° 6 donde se recomienda: “Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados”.

Definiciones

Lácteos

Con esta designación, se entiende la leche obtenida de vacunos o de otros mamíferos, sus derivados o subproductos, simples o elaborados, destinados a la alimentación humana. Ej.: Leche, yogur y queso.

Leche materna

Es el único alimento que el bebé necesita hasta los seis meses de edad. Es completo: tiene todas las sustancias nutritivas que él requiere y está adaptada al grado de maduración de su organismo. Además contiene sustancias antiinfecciosas que lo protegen de las enfermedades más comunes. Por otro lado, darle el pecho al bebé es una forma de contacto que favorece el desarrollo de una relación intensa entre madre e hijo.

Si es posible es bueno continuar amamantando más allá del primer año de vida.

Leche entera vs semi-descremada

Leche entera

Los niños, luego del destete, necesitan leche entera porque sus grasas colaboran en la utilización de las vitaminas A y D y en la formación del sistema nervioso.

Cuando los adultos mayores (más de 70 años) disminuyen la incorporación de alimentos y reemplazan la cena por una comida ligera, la leche debe ser entera pues sus grasas facilitarán la adecuada utilización de las vitaminas y aumentarán la energía disponible en sus comidas.

Leche semi-descremada/ descremada

Para la elaboración de lácteos descremados se debe reducir a un mínimo su contenido de materia grasa (Según nuestro Código Alimentario Argentino). Esto quiere decir que contienen entre 0% hasta un 0,5% (0.5 g/100 cm³) como máximo de contenido graso.

Si los adultos no tienen actividad física frecuente, la grasa de la leche puede colaborar en el engrosamiento de las arterias y provocar enfermedades.

Principales nutrientes

Los principales nutrientes que aportan la leche, el yogur y los quesos son: el calcio, proteínas de muy buena calidad y vitamina A.

Minerales

Estos alimentos aportan minerales como el calcio que nuestro cuerpo necesita y lo utiliza adecuadamente para formar huesos, dientes y para otras funciones importantes, como mantener la presión arterial.

Son fundamentales para los niños, los adolescentes, las embarazadas y las madres lactantes. También para las mujeres, ya que a partir de los 30 años comienzan con la pérdida paulatina de calcio en sus huesos.

En la Argentina, el calcio es un nutriente crítico, ya que el consumo de leche, yogures y quesos es insuficiente en todas las edades.

Por otro lado, la lactancia materna es la mejor manera de iniciar la alimentación del niño.

Proteínas y vitamina A

Poseen además, proteínas de buena calidad y vitamina A, imprescindibles para el crecimiento del organismo y prevenir enfermedades.

Cantidades diarias recomendadas

La FAO-OMS recomienda:

- 2 tazas tamaño desayuno de leche líquida.
- 1 taza de leche líquida es igual a alguna de estas opciones:
 - 2 cucharadas soperas de leche en polvo.
 - 1 pote de yogur.
 - 1 porción tamaño cajita de fósforos de queso fresco.
 - 3 fetas de queso de máquina.
 - 6 cucharadas soperas de queso untable entero
 - 3 cucharadas de queso de rallar

Niños, adolescentes, embarazadas y madres lactantes:

- 3 tazas de leche

Carnes y huevos

El mensaje alimentario que hace referencia a este grupo de alimentos es el n° 7 donde se recomienda: “Al consumir carnes quitarles la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir el huevo”.

Definiciones

Carne: Con la denominación genérica de carne, se entiende la parte comestible de los músculos de los bovinos, ovinos, porcinos y caprinos declarados aptos para la alimentación humana por la inspección veterinaria oficial antes y después de la faena. Se incluyen la de los animales de corral, caza, pescados, crustáceos, moluscos y otras especies comestibles.

Huevo: Con la designación general de Huevos, sólo podrán expendirse los huevos frescos de gallina.

Principales nutrientes

La carne y los huevos nos ofrecen las mejores proteínas y son fuente principal de hierro. Incluye a todas las carnes comestibles (de animales y aves de crianza o de caza y pescados y frutos de mar).

Todas las carnes (de vaca, aves, cerdo, cordero, conejo, pescados, mariscos, vísceras, liebre, cabra, vizcacha, etc.) son fuente de muchos nutrientes como proteínas de muy buena calidad, hierro, cinc, fósforo, cobre y vitaminas, dentro de las que se destacan las del complejo “B”. Por ello, pueden consumirse unas u otras, según el gusto y las posibilidades de cada persona.

Proteínas

Son sustancias presentes en los alimentos, que sirven para formar, mantener y reparar todos los tejidos que integran nuestro cuerpo y también para favorecer el crecimiento. Es por ello que se dice que tienen una función plástica o constructora. Para que las proteínas cumplan con esta función específica, es necesario que la alimentación diaria tenga una buena cuota de energía.

Hierro

Las carnes permiten cubrir nuestras necesidades de hierro. Éste es fundamental para la formación de hemoglobina, que es el componente de la sangre encargado de transportar el oxígeno a todas las células del cuerpo.

También es fundamental para el buen funcionamiento del cerebro y el rendimiento físico. Este mineral es uno de los nutrientes más difíciles de obtener porque las cantidades presentes en los alimentos son, en general, muy pequeñas y, además, no todo el hierro es bien aprovechado por el organismo. En este sentido, el hierro de las carnes es el de mejor absorción de entre todos los alimentos.

Los niños, los adolescentes y las mujeres en edad fértil necesitan consumir alimentos ricos en hierro, tales como las carnes de todo tipo para prevenir la anemia por falta de hierro.

Cantidades diarias recomendadas

La FAO-OMS recomienda:

- 1 churrasco mediano o 1 bife de costilla o de hígado.
- ½ plato de carne picada o en cubitos o mondongo o riñón o lengua cortados
- 2 hamburguesas caseras chicas.
- ¼ pollo chico sin piel.
- 1 milanesa grande o 2 pequeñas.
- 2 rodajas gruesas de carne magra (peceto, colita, paleta, etc.).
- 1 filete de pescado.
- 1 taza de mariscos.
- 1 lata chica de atún, caballa, sardinas al natural.
- 2 costillitas pequeñas de cerdo o cordero (eligiendo cortes magros).

1 vez por semana se puede reemplazar por:

- MÁS
- 4 fetas de fiambre desgrasado tipo jamón cocido, paleta o pastrón.
 - 1 huevo por día.

Aceites, frutas secas y semillas

El mensaje alimentario que hace referencia a este grupo de alimentos es el n°9 donde se recomienda: “Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas”.

Definiciones

Aceites: Los aceites alimenticios se obtendrán a partir de semillas o frutos oleaginosos mediante procesos de elaboración que se ajusten a las condiciones de higiene establecidas por el Código Alimentario Argentino (ley 18.284), Capítulo VII. Ej: Aceite de

oliva, girasol, maíz, soya, canola, de algodón (En sus versiones puros o Mezclas). Los aceites vegetales no contienen colesterol y poseen ácidos grasos insaturados (AGI).

Grasas: Según el tipo de ácidos grasos que contengan las grasas, se clasifican en saturadas e insaturadas.

Grasas Insaturadas: Son líquidas a temperatura ambiente y generalmente de origen vegetal. Es preferible el consumo de grasas insaturadas en cantidades moderadas (no excesivas) para reducir el riesgo de padecer de enfermedades crónicas y disminuir el de grasas saturadas.

Ácidos Grasos trans (AGT): Proviene naturalmente de depósitos de rumiantes y grasas lácteas, así como de alimentos preparados a partir de aceites vegetales parcialmente hidrogenados, fuente muy utilizada a nivel comercial. Éstos además, tienen una correlación más directa de lo que se pensaba en la probabilidad de aumentar el riesgo cardiovascular.

Frutas secas: Contienen un 54% de lípidos, un 20% de HDC y un 20% de proteínas. Es un producto que se obtiene del secado realizado a diversas frutas especiales, propensas a este proceso. Se llega a reducir el contenido de humedad en el cuerpo de la misma hasta llegar a un 20% del peso. Este proceso de deshidratación tiene dos finalidades que son: 1) aumentar sus posibilidades de preservación 2) reforzar el sabor de las frutas sometidas a este procedimiento.

Ej.: Nueces, almendras, avellanas, maní, castañas, castañas de cajú, nueces de pará, pistacho.

Semillas: Son óvulos fecundados de las plantas y son depósito de nutrientes para el crecimiento de la nueva planta. Ej. Semillas de chía, lino, amapola, de calabaza, amaranto, quínoa.

Principales nutrientes

Las grasas y aceites son fuente principal de energía y de vitamina E. Los aceites y semillas tienen grasas que son indispensables para nuestra vida.

Los lípidos o grasas son componentes importantes de la alimentación. Son la fuente de energía más concentrada, transportan muchas vitaminas (A, D, E, K) y aportan al organismo los ácidos grasos esenciales que éste no puede formar y que se necesitan a su vez para formar otras sustancias como hormonas y enzimas.

Los aceites vegetales y también las grasas de las semillas y frutas secas tienen grasas insaturadas y nunca tienen colesterol.

Cantidades diarias recomendadas

La FAO-OMS recomienda:

- Cucharadas soperas de aceite.

MÁS

- 1 cucharadita de manteca o margarina.

MÁS

- Una o dos veces por semana:

1 puñadito de frutas secas picadas (nueces, almendras, avellanas, maníes sin sal ni azúcar) o de semillas de sésamo, girasol, amapola, etc.

Adolescentes

- Cucharadas soperas de aceite.

MÁS

- 2 cucharadas de manteca o margarina.

MÁS

- Una o dos veces por semana
- 1 puñadito de frutas secas o de semillas.

Dulces y grasas

El mensaje alimentario que hace referencia a este grupo de alimentos es el n° 5 donde se recomienda: “Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal”.

Definiciones

Dulces: Son productos tales como el azúcar o productos que contengan ésta en su composición. Ej.: Azúcar de mesa, dulces, mermeladas, más productos tales como: bebidas e infusiones azucaradas, alfajores, galletitas dulces, chocolates, golosinas, productos de copetín/snacks, panificados dulces, tortas, postres azucarados, helados, barras de cereales con azúcar agregada, cereales de desayuno con azúcar agregada.

Principales nutrientes

Los azúcares simples sólo brindan energía, sin aportar otras sustancias nutritivas importantes para el organismo, por lo cual los nutricionistas suelen decir que brindan “calorías vacías”.

Todos estos productos con azúcares simples, consumidos en exceso, favorecen el desarrollo de sobrepeso y obesidad, el aumento de colesterol y otras grasas en sangre y también las caries dentales y en personas predispuestas aumentan el riesgo de diabetes (trastornos en el metabolismo o utilización corporal inadecuada de los hidratos de carbono).

Lípidos o grasas

Según su naturaleza, las grasas pueden ser saturadas o insaturadas y que está comprobado que las saturadas tienden a aumentar la concentración del colesterol y las grasas en la sangre, mientras las insaturadas las disminuyen (como la que poseen los aceites, anteriormente mencionados).

Las grasas saturadas se encuentran en grandes cantidades en los alimentos de origen animal que son los que también tienen colesterol: manteca, crema, quesos, yema de huevo, vísceras, achuras, embutidos y algunos cortes de carne. Las grasas saturadas son generalmente sólidas a temperatura ambiente y en exceso se relacionan con el riesgo de enfermedad coronaria.

Por otro lado, ha aumentado la variedad, la oferta y el consumo de otros alimentos: galletitas, amasados de pastelería, productos de copetín– que tienen mucha cantidad de grasas (que no se ven) altamente saturadas.

Las enfermedades del corazón y las cerebrovasculares se asocian estrechamente con la calidad de la alimentación y con la alta cantidad de grasas de origen animal, como el colesterol.

Cantidades diarias recomendadas

La FAO-OMS recomienda:

- 7 cucharaditas de azúcar.

MÁS

- 3 cucharaditas de mermelada o dulce o 1 feta fina de dulce compacto.
- 2 veces por semana se puede reemplazar el azúcar y los dulces por 1 alfajor chico o 1 porción de postre o helado.

Adolescentes

- 10 cucharaditas de azúcar.

MÁS

- 6 cucharaditas de mermelada o dulce o 2 fetas de dulce compacto.

Según las GAPA las calorías provenientes de alimentos de consumo opcional (bebidas azucaradas y alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal) es de 270 aprox. /día.

 **Capacitate.**