

COMIENDO PARA UNA MEJOR SALUD *

Teniendo en cuenta que la prevención de la enfermedad cardiovascular es uno de los grandes problemas de la República Argentina, que el ataque cardíaco y las complicaciones vasculares debido a la arteriosclerosis y la hipertensión siguen siendo las causas más frecuentes de muerte, se dieron a conocer las normas alimentarias para prevenir las mismas, y, recientemente, la Sociedad Europea de Aterosclerosis –a la luz de las últimas investigaciones– las ha puntualizado aún más. Éstas recomiendan:

- 1 Disminuir la cantidad y modificar el tipo de grasas.
 - Grasas totales, menos del 30% del total de calorías a consumir, que estarían repartidas entre:
 - Grasas Saturadas, menos del 10%.
 - Grasas Monoinsaturadas, del 12 al 15%.
 - Grasas Poliinsaturadas hasta, el 10%.
- 2 Disminuir el colesterol proveniente de los alimentos a menos de 300 miligramos por día (menos de 100 miligramos cada 1000 calorías que se ingieren).
- 3 Aumentar la cantidad y modificar la calidad de los Hidratos de Carbono (H.C.) hasta un 50-55% del total de calorías (H.C. complejos) con restricción de los simples (azúcar, miel, dulces). Aumentar las fibras dietéticas (legumbres, cereales integrales, verduras, frutas) particularmente de tipo soluble (pectinas, gomas, etc.).
- 4 Mantener el total de proteínas en el 15% de las calorías que se ingieren aumentando las de origen vegetal.
- 5 Reducir la ingestión de sodio (sal) a 1 gramo cada 1000 calorías. Evitar superar los 3 gramos por día.
- 6 Disminuir el alcohol a no más del 10% de las calorías totales. Como máximo 400 cc. de vino.
- 7 El consumo de calorías totales será el suficiente para lograr un peso saludable.
- 8 Ingerir gran variedad de alimentos.

Calorías:

Recordemos que los alimentos están formados por una mezcla de sustancias: Hidratos de Carbono, Proteínas y Grasas, pero, cada uno de ellos, en diferente proporción.

Básicamente decimos que:

- 1 gramo de Hidratos de Carbono provee 4 Calorías o 17 Kilojoules,
- 1 gramo de Proteína provee 4 Calorías o 17 Kilojoules.
- 1 gramo de Grasa provee 9 Calorías o 37 Kilojoules.

Pero no debemos ignorar otra sustancia, que suele consumirse y que aporta calorías: "el alcohol".

- 1 gramo de alcohol provee 7 Calorías o 29 Kilojoules.

Entonces, el valor energético de los alimentos dependerá de la proporción de Hidratos de Carbono, Proteínas, Grasas y Alcohol.

Hidratos de Carbono o Glúcidos: Tienen como función principal proveer energía para el funcionamiento celular y el trabajo físico. Conocidos habitualmente como Almidones o Azúcares son provistos principalmente por las plantas que los almacenan en diferentes partes: raíz, semillas, frutos, tallo, hojas.

Entre los pocos Glúcidos de origen animal se encuentra el azúcar presente en la leche (lactosa). Los vegetales aportan principalmente los glúcidos complejos, almidones, presentes en cereales, harinas de cereal, pastas, pan, papas, choclo y legumbres. Hay también azúcares simples, como la glucosa, la fructosa, la sacarosa que se encuentran en las frutas, miel, dulces y el azúcar común.

Proteínas: Constituyen la estructura básica de todas las células siendo indispensables para su formación y funcionamiento normal.

Están formadas por aminoácidos, algunos de los cuales son considerados indispensables, ya que el organismo no es capaz de producirlos y por lo tanto deben provenir de los alimentos.

Grasas o Lípidos: son la fuente más concentrada de energía y aportan ácidos grasos esenciales y vitaminas A, D y E. Los Ácidos grasos esenciales son necesarios para el normal funcionamiento de los tejidos, imprescindibles para la formación de las células del sistema nervioso y nuestro organismo no es capaz de elaborarlos.

La vitamina A mantiene la piel y las membranas sanas, ayuda a resistir las infecciones, mantiene la visión normal, estimula el desarrollo de los huesos y dientes. La vitamina D colabora en la formación de huesos y dientes y ayuda en la absorción y utilización del calcio y fósforo. La vitamina E contribuye en la formación de glóbulos rojos sanos y fuertes, corazón y músculos vigorosos y –como antioxidante- nos protege del envejecimiento celular.

Según su composición las grasas se clasifican en dos familias teniendo en cuenta el tipo de ácido graso (unidad estructural) que es más abundante.

- **Saturadas:** son generalmente de origen animal y si se consumen en exceso pueden aumentar el colesterol en la sangre.
- **Insaturadas:** son primordialmente de origen vegetal. Ayudan a reducir los niveles de colesterol en sangre. Este grupo a su vez se divide en:
 - **Monoinsaturadas:** que tienden a bajar el colesterol LDL o “malo” y se encuentran en el aceite de oliva y maní, en el aceite alto oleico (que tiene el logo de Fundación Cardiológica Argentina), aceitunas, paltas, frutas secas, excepto la nuez.
 - **Poliinsaturadas:** son de origen vegetal y se caracterizan por ser líquidas a temperatura ambiente. Colaboran en la disminución de los niveles de colesterol y aportan el ácido graso esencial Linoleico. A pesar de estos beneficios se usan con moderación ya que pueden oxidarse con mayor facilidad.

Colesterol: Es una sustancia que el organismo necesita y elabora, presente sólo en los alimentos de origen animal (hígado, seso, riñón, yema de huevo, carnes en general, lácteos enteros y quesos). El organismo fabrica todo el colesterol que necesita para múltiples procesos químicos, como por ejemplo la formación hormonal, vitamina "D", bilis, etc. Un exceso de colesterol en sangre contribuye al desarrollo de enfermedades cardíacas y arteriales.

Índice Aterogénico (IA): Recientes investigaciones han dado a conocer que el colesterol de los alimentos no es el único villano, sino que hay un responsable mayor y estas son las grasas saturadas. Si un alimento conjuga ambas sustancias en cantidades

importantes, posee un índice aterogénico alto (capacidad de producir aterosclerosis), lo que indica que debemos ser muy cautelosos en su consumo. Pero también puede suceder que un alimento sólo tenga un alto contenido de grasas saturadas sin nada de colesterol, como es el caso del coco, con un índice aterogénico de 54 y que habitualmente recomendamos limitar.

Sodio (sal): Es un mineral que el organismo necesita en muy pequeña cantidad, está en prácticamente todos los alimentos en forma natural, los mayores aportes de sodio lo realizan la sal de mesa, sal marina, sal saborizada (apio, ajo, cebolla), ají no molido, fiambres, embutidos, alimentos enlatados y alimentos procesados (vegetales en conservas, quesos, curtidos), comidas rápidas, ingredientes de copetín, aderezos, salsa de soja, ketchup o similares, caldos concentrados. Cuando es ingerido en exceso puede precipitar o determinar el desarrollo de hipertensión arterial y la enfermedad cardiovascular asociada a la misma.

Calcio: Interviene fundamentalmente en el crecimiento y fortalecimiento de huesos y dientes y en la regulación de múltiples funciones de las células. Su carencia produce descalcificaciones y raquitismo.

Los alimentos que aportan mayores cantidades de calcio son: leche y derivados (yogur, leche cultivada, quesos). La absorción de calcio se ve favorecida por la presencia de vitamina D.

Hierro: Es un mineral que forma parte de la hemoglobina de la sangre, sustancia responsable del transporte de oxígeno en el organismo. Su deficiencia es la principal causa de anemia nutricional. Los alimentos mayores aportadores de hierro son: las carnes, fundamentalmente la carne de vaca, ciertas vísceras (hígado, riñón, corazón), yema de huevo, cereales integrales, leguminosas.

Vitamina A: También llamada Retinol. Interviene en la formación de la capa externa de la piel, mucosas, el esmalte dental y es necesaria para mantener una buena visión e imprescindible para el crecimiento. Los alimentos fuente de esta vitamina son: leche, manteca, crema, huevos, hígado. La Pro-vitamina A o Caroteno, se encuentra en alimentos de origen vegetal: zanahoria, zapallo, espinaca, escarola, acelga, tomate, damasco, melón, mango, papaya.

Vitamina B1 o Tiamina: Interviene en el metabolismo o digestión de los Hidratos de Carbono. La carencia moderada de esta vitamina puede producir fatiga, apatía, pérdida de apetito, náuseas, depre-

sión, irritabilidad, melancolía. La carencia severa produce berí berí, caracterizado principalmente por lesiones en los nervios de las extremidades pudiendo llegar a la parálisis. Los alimentos ricos en esta vitamina son: carnes en general, cerdo, hígado, riñón, cereales integrales, nueces, levadura, leguminosas, vegetales de hojas verdes.

Vitamina B2 o Riboflavina: Interviene en los mecanismos de la respiración celular. Su carencia provoca distintas lesiones en la piel, enrojecimiento de lengua y labios, agrietamiento de las comisuras (boqueas), entre otras. Alimentos fuente de esta vitamina: leche y sus derivados, carnes, hígado, corazón riñón, huevos, vegetales verdes, cereales integrales, leguminosas.

Niacina o Ácido Nicotínico: Es fundamental para llevar a cabo diversos procesos metabólicos y muy especialmente para producir energía. Su carencia produce pelagra. Alimentos ricos en niacina: carnes magras, pescado, hígado, levadura de cerveza, vegetales verdes, maní, nueces, leguminosas, cereales integrales.

¿Qué debemos comer?

Los requerimientos nutricionales se cubrirán con la ingesta de alimentos variados y asegurando la presencia de los "Cinco Grupos Básicos de Alimentos", representados en la "Pirámide para una Alimentación Saludable".

Comenzando por la base de la pirámide tenemos:

1 Cereales y Panes preferiblemente integrales; LEGUMBRES, PASTAS Y VEGETALES FECULENTOS (papa, batata, choclo, mandioca).

Aportan VITAMINAS B, FIBRA, HIERRO, PROTEÍNAS, HIDRATOS DE CARBONO complejos.

Se recomienda su incorporación diaria en la alimentación por el amplio aporte de nutrientes indispensables para una correcta nutrición.

1 porción es:

- 1 rebanada de pan
- 2 galletitas integrales
- 1/2 taza de cereales cocidos
- 1/2 taza de pastas cocidas
- 1 taza de copos de cereal
- 1 taza de pochoclos
- 1/2 taza de legumbres (arvejas, lentejas, porotos, garbanzos)

2 Verduras y Frutas

Aportan VITAMINAS, MINERALES, FIBRAS, HIDRATOS DE CARBONO.

Cuanto más variada sea la selección de colores mayor será la presencia de vitaminas y minerales.

1 porción de Verduras es:

- 1/2 taza de verduras cortadas
- 1 pieza de alguna verdura mediana (ejemplo, 1 zapallito o 1 tomate ó 1 zanahoria mediana)

1 porción de Frutas es:

- 1 pieza de fruta mediana (ejemplo, 1 manzana, pera o naranja mediana)
- 1/2 taza de frutas cocidas
- 1/2 taza de jugo de frutas

3 Carnes de todo tipo y huevos

Aportan HIERRO, PROTEÍNAS, ZINC, VITAMINA B12, OTRAS VITAMINAS DEL COMPLEJO B, MAGNESIO.

1 porción es:

- 80 a 100 gramos de carnes magras
- 1 huevo o 2 claras

4 Leche, yogur, leche cultivada y quesos

Aportan CALCIO, PROTEÍNAS, FÓSFORO, VITAMINAS A Y D.

Cabe recordar que los quesos descremados untables son muy pobres en calcio, por lo que se recomienda el uso de quesos magros compactos, muzzarella, frescos, tilsit, edam, fundido, de máquina.

Hay disponibles en el mercado yogures y leches cultivadas fortificadas que aportan el doble de calcio que las comunes (500 miligramos por vaso)

1 porción es:

- 1 taza de 240 cc. de leche o yogur
- 30 gramos de queso compacto

5 Sustancias grasas

Aportan ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES: para la formación hormonal, y vitaminas A, D y E.

Integran este grupo los aceites (de oliva, girasol, maíz, uva, soja), las margarinas untables, mayonesas, manteca y crema de leche; pudiendo también utilizarse los productos light o diet.

1 porción es:

- 15 cc. de aceite (1 cucharada sobera)

Existen otros alimentos que su ausencia no produce ninguna carencia nutricional, por lo que su uso es optativo.

Endulzantes

- Naturales: azúcar (aporta 20 calorías por cucharadita).
- Artificiales: Aspartame (que está formado por 2 aminoácidos que se digieren igual a los aportados por otros alimentos), Ciclamato, Sacarina.

Dulces

- Mermeladas, jaleas, batata y membrillo.
- Comunes (aportan 30 calorías por cucharadita).
- Dietéticos (aportan 10 calorías por cucharadita).

Condimentos

- Ajo, albahaca, azafrán, clavo de olor, curry, hierbas aromáticas, jugo de limón, laurel, menta, nuez moscada, mostaza en polvo, orégano, paprika, perejil, pimienta, salsa ketchup, tomillo, vinagre, etc.

Caldos desgrasados

De verduras, de carnes, caseros.

Infusiones

Café suave, café sin cafeína, mate cocido, mate en bombilla, té, tisanas: menta, peperina, boldo, tilo.

Cafeína

La propuesta es consumir con prudencia.

Bebidas

- Agua, soda, agua mineral (con o sin gas).
- Gaseosas comunes o dietéticas: lima-limón, naranja, pomelo, tónica.
- Jugos naturales o dietéticos: de frutas o verduras.

Gelatina

- Comunes o dietéticas con sabor a frutas o verduras.

Balance, moderación y variedad son las claves para lograr un correcto plan de alimentación.

El International Diabetes Center, Park Nicollet Medical Foundation, ha publicado para la comunidad una pirámide que intentamos sintetizar y que lleva el siguiente mensaje:

Alimentación saludable Recomendaciones diarias



* Material extraído del libro "Alta Cocina y Bajo Colesterol" de la Fundación Cardiológica Argentina (con autorización).