

GRUPO I. Las frutas y las verduras

La base de la Pirámide está formada principalmente por las hojas verdes. En este primer piso según se va subiendo a la Pirámide, se encuentra otro tipo de frutas y verduras que son ricas en antioxidantes como la vitamina "A" y "C", además de fibra dietética. Algunas contienen compuestos fitoquímicos los cuales juegan un papel muy importante en la prevención de algunas enfermedades. Se sabe también que algunas sustancias contenidas en las verduras y frutas ayudan a la disminución del colesterol en la sangre.

GRUPO II. Los granos y sus productos:

Este grupo está formado por las leguminosas y los cereales así como sus productos derivados.

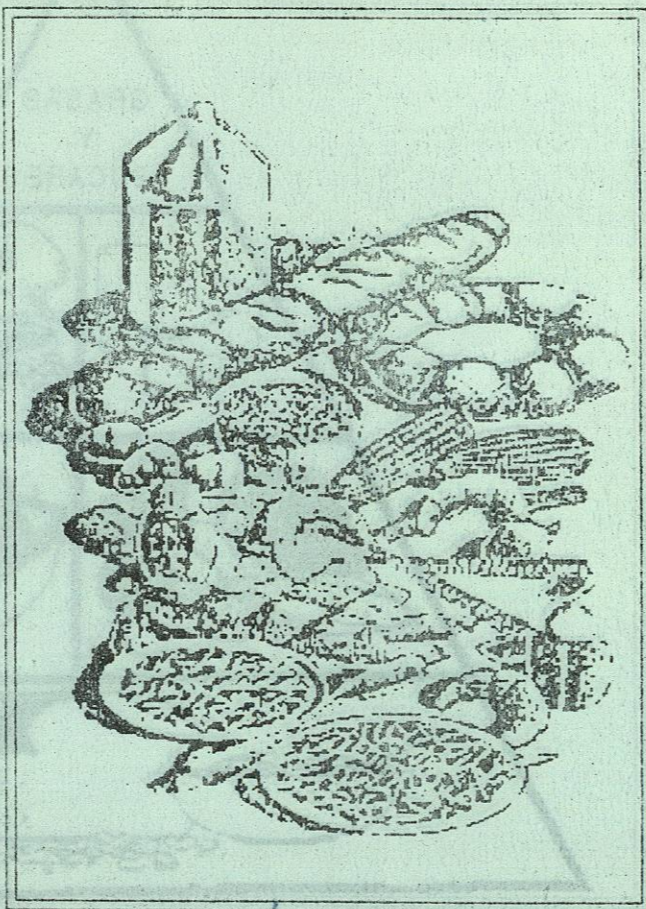
Unos de los aspectos más importantes de los alimentos de esta parte de la Pirámide de la Salud es

cuando se consumen integrales como la avena, el trigo, el arroz, el maíz; así como las leguminosas aportan fibra en una buena proporción a nuestro organismo.

La combinación de leguminosas con los cereales puede sustituir el valor proteico de la carne o el huevo, por lo que se recomienda incluir esta combinación por lo menos dos veces a la semana. La combinación puede ser el arroz con garbanzo o sopa de pasta con lentejas o maíz (tortilla) con frijoles.

La soya se encuentra en el grupo anteriormente señalado. Es importante mencionar que ésta contiene 40% de proteínas, es rica en lecitina y otros compuestos fitoquímicos que pueden ayudar a prevenir algunas enfermedades crónicas.

Se recomienda ingerir cereales y leguminosas en cantidad suficiente y éstas cambian de acuerdo a las necesidades de energía y nutrientes de cada persona.



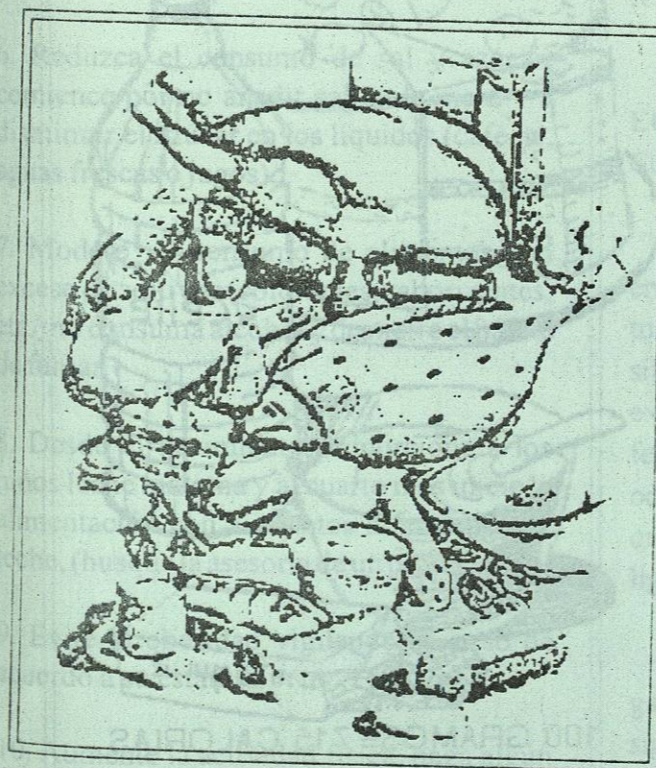
Los productos del reino vegetal o sea los dos primeros escalones de la Pirámide de la salud, deben de predominar en la alimentación, sobre los alimentos de origen animal. Se recomienda que 2/3 partes del consumo energético total sea aportado por frutas, verduras y granos.

GRUPO III. Los productos de origen animal:

Los productos de origen animal son de alta concentración energética, tienen muchos micronutrientes, su cualidad especial es que proporcionan proteínas de excelente calidad ya que contienen aminoácidos esenciales para el ser humano. Este grupo debe de comerse con constancia pero con moderación y es muy importante su selección.

Se recomienda el consumo de tres raciones al día. Esta cantidad es suficiente incluso para los adolescentes y para las mujeres embarazadas.

Forman parte de este grupo las carnes, fuentes de vitaminas del grupo B, con la característica negativa de ser fuente de mucha grasa saturada.



Los pescados y mariscos por lo general tienen poca grasa y son fuente concentrada de proteínas, cuando tienen una buena cantidad de grasa aportan el llamado ácido graso omega-3 (el cual ayuda a reducir el colesterol en sangre); su único problema es que son los que tienen más sal en su composición.

De las vísceras hay dos grupos que están constituidos por músculo y poca grasa, como el estómago y las tripas; y los que tienen mucha grasa y colesterol como el hígado, riñones o sesos.

El orden de la selección de las carnes podría ser la siguiente: primero pescados y mariscos de músculo; segundo lugar, pollo y pavo sin piel, en tercero la carne de conejo y sólo de vez en cuando carne de res, cerdo y sus productos, asegurándose de que estén bien cocidos.

Otro producto de origen animal son los huevos de gallina, la leche de vaca, y sus derivados como el queso y el yogurt.

Entre los lácteos la leche íntegra es un excelente alimento para los niños mayores de 7 años, adolescentes y embarazadas; pero para los adultos no se recomienda el consumo habitual.

Una selección de lo deseable sería la leche descremada (0.3% de grasa), el yogurt comercial sin grasa, la leche con menos de 2% de grasa y el yogurt semidescremado o light.

Entre los quesos están en primer término los que tienen menos del 10% de grasa como el requesón, cotagge, panela y fresco de vaca o cabra. Le siguen los que tienen de 20 a 30% de grasa como el asadero y el oaxaca, panela, suizo, gruyere, camambert y parmesano. Y por último los que tienen más del 30% de grasa como el roquefort, brie, tipo manchego y el chihuahua. Es importante checar las etiquetas para conocer el contenido de grasa.

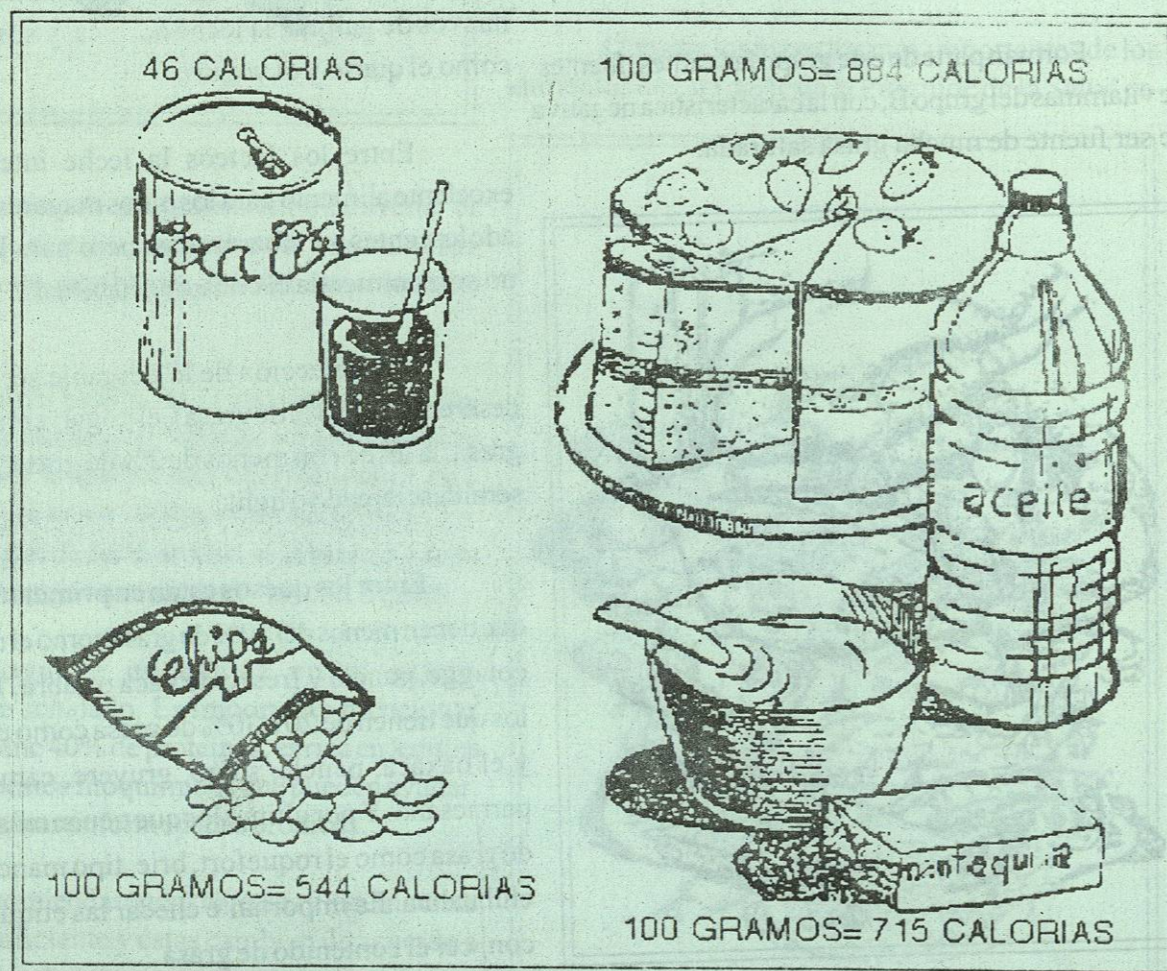
El huevo es un excelente alimento que a veces conviene reducir en la dieta, por esto se recomienda usar dos claras por un huevo entero (así se evitará el consumo de la yema).

Un consejo muy práctico en la nutrición es "extenderlo", utilizando dos o tres huevos para toda la familia mezclándolos con papas, verduras o frijoles.

GRUPO IV. LAS GRASAS Y LOS AZÚCARES

Las grasas aportan 9 calorías por gramo; una sola cucharada de aceite contiene alrededor de 120 calorías, esta gran concentración es la que hace que su uso excesivo desequilibre cualquier alimentación. Se recomienda un consumo máximo de 25% de las calorías totales.

En este grupo están también todos los productos industrializados que se elaboran a base de grasas y azúcares, son los llamados alimentos de pacotilla o chatarra, tales como los dulces, pasteles, postres, refrescos, golosinas, fritos de tipo industrial y gelatinas; satisfacen el apetito, pero no nutren, afectando en forma lenta pero segura el metabolismo. Otro factor que los alimentos pacotilla tienen en su contra es la presencia de aditivos químicos, colorantes estabilizantes, homogenizantes, conservadores, etc. Además, la industria tiende a utilizar grasas baratas (aceite de coco, sebo) en su elaboración, que si bien es cierto dan buen sabor y textura, para la salud son los peores.



CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN IDÓNEA

1. Evite la monotonía alimentaria consumiendo una gran variedad de alimentos. Cambie día a día y de comida a comida, consumiendo las calidades y cantidades que se recomienda en la Pirámide de la Salud.
2. Incluya en cada tiempo de comida por lo menos dos raciones de fruta y verduras.
3. Consuma en cada tiempo de comida diversos granos y sus productos integrales; combine cereales y leguminosas.
4. Seleccione los productos de origen animal que tengan el menor contenido de grasa e incluya en cada comida una ración.
5. Limite el consumo de las grasas (de cocinar y contenida en los alimentos) a no más de 30% de las calorías consumidas en un día. Disminuya el consumo de colesterol a menos de 300 mg. al día.
6. Reduzca el consumo de sal y azúcar; comience por no añadir sal en la mesa y a disminuir el azúcar en los líquidos (café, té, aguas frescas o jugos)
7. Modere el consumo de alimentos con exceso de aditivos (colorantes, saborizantes, etc.) no consuma alcohol y destierre el hábito de fumar.
8. Desde el nacimiento proporcione a los niños leche materna y al cuarto mes inicie la alimentación con alimentos diferentes a la leche, (busque la asesoría de un profesional).
9. Evite la obesidad vigilando su peso de acuerdo a su estatura.
10. Aumente la actividad física, haga algún ejercicio aeróbico alrededor de 20 a 30 minutos 4 o 5 veces por semana.

BASES CIENTÍFICAS DE UNA BUENA DIETA

Muchos investigadores han puesto en evidencia que no basta comer suficientes calorías, proteínas, vitaminas, minerales; o sea que no basta cubrir los requerimientos diarios, sino que existen 3 principios muy importantes en la nutrición humana.

* Los excesos de muchos nutrimentos son malos y cuando se ingieren en cantidades por arriba de las recomendadas son dañinos para la salud.

* Los alimentos tienen compuestos químicos (que no son nutrimentos esenciales), que deben de considerarse de forma importante para la nutrición, estos son las grasas totales, las de tipo saturado, el colesterol, los antioxidantes, la fibra, compuestos "fitoquímicos", la sal, los aditivos, y contaminantes químicos.

* Una alimentación sana es la que se consume en equilibrio con el gasto calórico, con ejercicio moderado y constante y con adecuadas reservas corporales, sobre todo de grasa.

EQUILIBRIO EN LA INGESTA Y GASTO

Cómo podemos ganar peso...sin darnos cuenta

La obesidad es insidiosa: se instala lentamente en nosotros sin que nos demos cuenta. La pasta tomada a media tarde o la pereza de levantarse del sillón puede contribuir, andando el tiempo, a abombar excesivamente esa curva mal llamada "de la felicidad". He aquí un ejemplo de lo que puede ocurrir a largo plazo si el equilibrio entre la energía que ingerimos y la que consumimos se altera ligeramente.

Veamos un ejemplo entre la ingestión y el gasto de energía de una persona con las actividades siguientes: