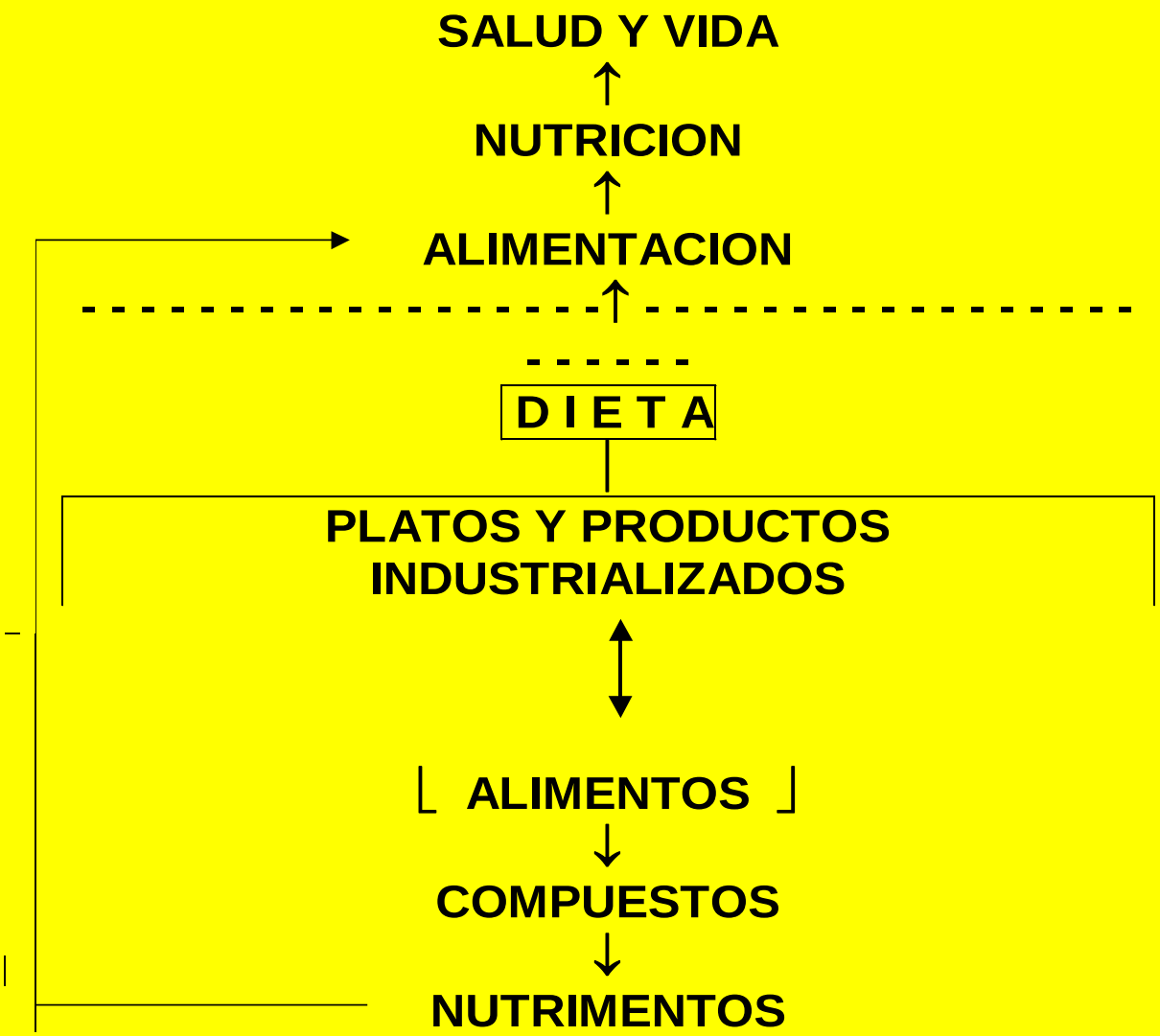
LA ALIMENTACIÓN CORRECTA

29/04/2019


SALUD Y VIDA
NUTRICION
ALIMENTACION
D I E T A
PLATOS Y PRODUCTOS
INDUSTRIALIZADOS
ALIMENTOS
COMPUESTOS
NUTRIMENTOS

ALIMENTACIÓN CORRECTA

- **Difícil abordar el tema en apenas 20 minutos. Visión y consideraciones muy generales. Aspectos químicos, culturales y ecológicos**

- **Alimentación correcta *la que sigue las reglas que marca la ciencia actual* y puede por ello permitir una nutrición correcta. Genérica para el SH + tonalidades de cada cultura y lugar**

- **Proceso fundamentalmente biológico, pero en el humano también integralmente *sensorial, intelectual, emocional, económico,* religioso, geográfico, ritual, históricos, comercial, *social y cultural***

ALIMENTACIÓN CORRECTA

- **Nutrición es un fenotipo ← interacción del genoma con diversos factores epigenéticos y la historia ambiental (alimentaria, medios físico, biológico, psicoemocional y sociocultural)**

- **La unidad de la alimentación es la dieta y no los nutrimentos o los alimentos por si mismos. Las cantidades y las circunstancias**

- **Salud. Confluencia afortunada de numerosos factores. Uno es la *conducta alimentaria* (forma en que se come, horarios, alimentos consumidos, forma de preparación, cantidades, etc.)**

- **Corregirla cuando es inadecuada, empresa difícil. Deterioro actual se vencerá en décadas *si todo bien***

CARACTERISTICAS DE LA ALIMENTACIÓN CORRECTA

- COMPLETA
- SUFICIENTE
- EQUILIBRADA
- INNOCUA
- VARIADA
- ADECUADA a cada quien y sus circunstancias. Muy personal

CARACTERISTICAS QUÍMICAS GENERALES DE LA ALIMENTACIÓN

- Sodio no > 2 000 mg diarios en el adulto y proporcionalmente menos en los niños y relación calcio/fósforo > 1

- Densidad energética < 2 kcal/g, IG y CG bajos

- % VET
  H de C 60 a 63 kcal (< 10 de sacarosa)
  Lípidos 25 (no “separados”)
  Proteínas 12 a 15

CARACTERISTICAS QUÍMICAS DE LA ALIMENTACIÓN CORRECTA
(por cada 100 kcal)

- **H de carbono 60 a 63 kcal**
  almidones, algunos "resistentes" y no > 10 kcal de sacarosa (en el adulto unos 50 g de azúcar)
  FD 1.2 a 1.5 g, la mitad soluble

- **Lípidos 25 kcal**
  (de preferencia como parte de alimentos y no "separados")
  De los AG, AGS no > 7 kcal, AGPI 6 a 7 kcal, AGMI 11 kcal y NO ácidos *trans* agregados

- **Proteínas 12 a 15 kcal**
  2/3 de origen vegetal

CÓMO COMER BIEN

- **“A comer bien se aprende comiendo bien y sólo así”, debe volverse una costumbre**

- **Preciso generar y mantener la conciencia pública sobre los problemas y realizar campañas bien planificadas, intensas y sostenidas de orientación alimentaria, asegurándose, mediante la legislación apropiada, de que la publicidad comercial no las desvirtúe**

- **La OA particularmente necesaria debido a la información incorrecta o confusa de origen diverso -sobre todo la *proveniente de la mercadotecnia u otras interferencias económicas, comerciales y culturales a que está sujeta la población***

- **La NOM-043-SSA2-2012**

NOM-043-SSA2-2012

- **Bases para la orientación alimentaria y su emblema gráfico "El plato del bien comer" que SOLAMENTE transmite la idea de tres grupos de alimentos y la necesidad de combinarlos**

- **La OA exige el contacto personal sostenido, debe ser práctica y formar hábitos y convencer al receptor de que la preparación y consumo de la comida merece interés, imaginación y tiempo.**
- **Disfrutar la comida, comiendo sabroso, en calma y con compañía, sin mezclarla con otras actividades.**

- **Promover la realización de actividad aeróbica al menos 30 minutos diarios, la vigilancia del peso y de la circunferencia del abdomen y del crecimiento en niños así como el consumo en cantidad**

LA DESORIENTACIÓN

- **Despilfarro $ + “costos de oportunidad”**
- **Promoción de obsesiones, explicaciones confusas y centradas en lo farmacológico.**
- **Profusión de vitaminas. Suplementos y complementos.**
- **Nutrimentalización de la comida. Figura corporal fantasiosa**
- **ALEJAMIENTO DE LA SABIDURÍA TRADICIONAL**

GRUPOS DE ALIMENTOS

- **Una agrupación simple y útil**

  a) Verduras y Frutas.

  b) Semillas maduras de cereales y sus derivados directos.

  c) Semillas maduras de leguminosas y productos de origen animal.

- **Igualmente importantes. Ausencia → enfermedad**
- **Al interior de cada grupo los alimentos son equivalentes pero los grupos son complementarios entre sí.**

MENSAJE INICIAL

- **Conceptos básicos** ***combinar y variar***

- ***En cada comida (desayuno, comida principal, cena, colaciones) incluir por lo menos un alimento o derivado de cada uno de los tres grupos y de una comida a otra -o por lo menos de un día a otro- variar lo más posible los alimentos que se utilicen de cada grupo y la forma de prepararlos***

- **Comer "de colores" favorece la combinación y la variación.**

OTROS MENSAJES

- **DECENAS**

- **Elevar la ingestión habitual de verduras y frutas (ahora 90 g) hasta 400 o 500 g diarios en promedio para adulto**

- **Comerlas crudas y, si es posible, con cáscara, preferir las locales y de la estación por precio y calidad**

- **De los derivados de las semillas de cereales la mayor parte deben ser integrales (sin “refinar”, como pot ej. la tortilla de nixtamal), preferentemente combinadas con semillas maduras de leguminosas.**

OTROS MENSAJES

- **Los alimentos de origen animal deben ingerirse con moderación prefiriendo el pescado al pollo (sin piel) y éste a la res, puerco y cabra**

- **Favorecer el consumo suficiente de agua potable simple sobre otras bebidas y extremar la moderación en el uso de aceites y grasas "separadas", azúcar y sal.**

- **Preferir los aceites vegetales a la manteca, mantequilla y margarina y que al cocinar se agregue poca sal y azúcar. Es útil fomentar que se retire de la mesa el salero y la azucarera y reducir la ingestión de productos industrializados salados o azucarados aprovechando la amplia variedad que hay de especias.**

ASPECTOS CULTURALES

- **ALIMENTACIÓN CORRECTA NO ES ENTE ABSTRACTO COINCIDE MUCHO CON LA CULTURA ALIMENTARIA TRADICIONAL MEXICANA que fue calificada como patrimonio inmaterial de la humanidad y que habría que recuperar en lo posible. La población disfrutó de ella durante siglos se antoja que no debería ser tan difícil recuperarla.**
  No son las fritangas callejeras ni a la dieta limitada de los grupos miserables

- **MESTIZAJE EXITOSO de dos culturas alimentarias sabias y saludables: la MESOAMERICANA y la MEDITERRÁNEA con tintes árabes; influencias africanas y asiáticas**

- **Tiende a ser más saludable, económicamente más eficiente y más conveniente para la ecología que la dieta moderna porque no abusa de los alimentos de origen animal cuya producción "moderna" exige cantidades desproporcionadas de agua y de granos.**

SUSTENTABILIDAD

- Calentamiento Amenaza
- GEI 25 a 30 % ← producción, transporte y transformación de los alimentos y la ganadería y agricultura intensivas↑ uso de petróleo + metano bovino (5 X agrícola)
- Termodinámicamente ineficiente 1kg carne bovina ← decenas de kg de semillas y 15 a 20 mil litros de agua muy escasa (15 x plantas)
- ↑↑ uso petróleo, plaguicidas y fertilizantes derivados + desechos del ganado alteran suelos, agua y aire.

FORMAS DE PRODUCIR

- **Agroindustria. Lucro. Uso intensivo de maquinaria y petróleo. Monocultivo de terrenos extensos. Contamina alimentos, suelos y agua. Deforesta y reduce resistencia a plagas. Tiende a desplazar al SH**

- **Producción campesina tradicional Eficaz, congruencia ecológica y valor económico. Con 25% de la tierra (2,2 ha en promedio) → la mayor parte de los alimentos**

- **Calentamiento ← tipo de alimentación y de producción que convierte grandes cantidades de agua y granos en cantidades pequeñas de productos pecuarios → desperdicio y daño ambiental ¿Producir suficientes alimentos exige tal agresión al ambiente? Alternativas. Regímenes vegetarianos (Einstein), o dietas omnívoras que no presionan tanto al ambiente, entre ellas la *alimentación tradicional mexicana***

INFORME EAT Lancet
PROPUESTA PARA PROTEGER AL PLANETA (2500 kcal)

- Semillas de cereales enteros 232g
- Tubérculos 50 g (0 a 100)
- Verduras 300 g (200 a 600)
- Frutas 200 (0 a 500)

- Grasa añadida 40 (20 a 80)
- Azúcares añadidos 31 (0 a 31)
- Semillas maduras leguminosas 75 0 a 100
- Nueces 50g 0 a 75

- Lácteos 250 (0-500)
- Huevo 13 (0 a 25)
- Carnes rojas 14 (0 28)
- Aves 29 (0 a 58)
- Pescado 28 (0 a 100)

SISTEMA ALIMENTARIO

- **Debería “asegurar el acceso de todos a una alimentación disponible en proximidad, económicamente accesible, culturalmente aceptable y sanitaria y nutriológicamente satisfactoria**

- **El propósito central lograr la autonomía alimentaria necesaria para la buena alimentación. Es una actitud Más ambicioso que buscar la autosuficiencia alimentaria del país**

- **Debe reestructurarse No ha sido el adecuado para la nutrición, ni para la ecología ni para la economía**

SISTEMA ALIMENTARIO

- **Debe basarse en las necesidades reales, bien establecidas de la población no en el modelo comercial en boga que busca en primer término rentabilidad y se inclina al desperdicio y al daño ambiental y es poco sostenible**

- **Fomentar la agricultura familiar, en especial la indígena, el respeto a la biodiversidad, la seguridad alimentaria, la salud y la cultura tradicional**

- **Evitar agricultura intensiva en insumos, muy contaminante que ha distorsionado el consumo, alterado los gustos y el patrimonio culinario cultural y ha acabado con muchos productores locales.**

GRACIAS …