



Secretaría de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentos

Programa Calidad de los Alimentos Argentinos



Nutrición

Estar “sano” significa COMER SANO

Comer constituye una de las actividades familiares y sociales más importantes. Al seleccionar los alimentos y planear nuestras comidas estamos influidos por la historia, la cultura y el medio ambiente, así como nuestro paladar.

La comida resulta una fuente de gratificación y placer que, combinada con la buena nutrición, es un componente vital para la salud y la calidad de vida.

Una alimentación saludable influye en el crecimiento, desarrollo y rendimiento escolar, y facilita a los adultos a trabajar activamente.

¿Que significa COMER SANO?

Se trata de comer en forma moderada, alimentos que proporcionen un equilibrio de nutrientes. Cada alimento posee uno o más de ellos, por lo tanto la variedad ayudará a obtener lo que el cuerpo necesita.

Alimentarse saludablemente no es comer de todo en abundancia, ni hacer dietas, ni privarse de algunos alimentos. Es tratar de elegir alimentos de origen vegetal, como cereales, legumbres, hortalizas y frutas, lácteos preferentemente descremados y carnes magras, como también controlar el consumo de los alimentos que contienen muchas grasas, azúcar y sal.

Comer sano depende fundamentalmente de los hábitos alimentarios, de las posibilidades económicas, de los conocimientos que se tienen acerca del valor nutricional de los alimentos y de la manera en que se preparen para que conserven sus propiedades nutricionales y organolépticas.

Entre los nutrientes fundamentales para la salud se encuentran el agua, los hidratos de carbono, las proteínas, las grasas, los minerales y las vitaminas. La edad, el sexo, la altura, la cantidad de ejercicio realizado y el estado general de salud determinan las cantidades de nutrientes que el cuerpo necesita.

Una alimentación variada incluye diariamente, aunque en diferentes cantidades, alimentos de los cinco grupos según el ovalo nutricional.

El ovalo nutricional sugiere la variedad de los alimentos cotidianos y de las proporciones del consumo de alimentos necesarias para lograr una alimentación rica en nutrientes.

La forma de lectura del ovalo es en sentido inverso a las agujas del reloj. Al comienzo se encuentra el agua, después sigue el consumo de hidratos de carbono complejos. Luego sugiere alimentos que contienen menor cantidad de hidratos de carbono, pero incorporan proteínas, grasas y gran contenido vitamínico. Al finalizar el recorrido del ovalo, los alimentos contienen proteínas y grasas. Y el último contiene mayormente grasas e hidratos de carbono simples.



No obstante, en líneas generales, con respecto al valor calórico total la alimentación diaria debe incluir:

50 - 60 % de Hidratos de Carbono

12 - 20 % de Proteínas

25 - 30 % de Grasas

Legumbres, Cereales y Derivados

Las harinas integrales y refinadas obtenidas de cereales como maíz, trigo, avena, arroz, cebada, se utilizan para la elaboración de productos panificados, galletitas, pastas, etc. Estos aportan una gran fuente de energía: hidratos de carbono complejos, proteínas vegetales, fibras, vitaminas del complejo B, fósforo, potasio, magnesio y selenio. Además, contienen bajas cantidades de grasas y nada de colesterol.

Las legumbres – arvejas, porotos, lentejas, garbanzos, chauchas – contienen proteínas de origen vegetal, hidratos de carbono complejos y fibras, al igual que los cereales no poseen grasas saturadas ni colesterol, es por eso que se sugieren que se consuman en mayor proporción.

Hortalizas y Frutas

Las hortalizas constituyen una óptima fuente de hidratos de carbono, fibras y vitaminas. Las hortalizas de color amarillo, anaranjada, rojo y verde intenso son ricas en betacarotenos, sustancias que en el cuerpo se transforman en vitamina A.

Las frutas frescas proveen de vitaminas, minerales y fibra, además de agua e hidratos de carbono simples. Los duraznos, damascos, melón son una excelente fuente de betacaroteno y los cítricos, el kiwi y las frutillas aportan alta cantidad de vitamina C.

Lácteos

La leche es un alimento muy completo por la cantidad de nutrientes que contiene, aporta proteínas esenciales de alto valor biológico, hidratos de carbono, grasas, vitamina A, D y del complejo B, y minerales como calcio y fósforo.

Los lácteos son la principal fuente de calcio para cubrir las dosis diarias recomendadas.

Carnes

La carne vacuna, de aves y pescados aporta proteínas esenciales y grasas. Se destaca, también vitaminas del complejo B, principalmente la B12. Además suministra minerales como hierro, zinc, cobre, selenio, potasio y fósforo. Es aconsejable elegir los cortes magros o retirar la grasa visible. El pescado tiene la ventaja de tener menos calorías, grasas y colesterol. Además es una fuente de minerales y vitaminas del complejo B, A y D.

Los huevos, a pesar de su mala fama, son aconsejables debido a que la clara contiene una gran fuente de proteínas esenciales y la yema aunque tiene fundamentalmente grasas y colesterol, contiene hierro y vitaminas A, D, K.

Azúcar

El azúcar, si bien se consume frecuentemente en infusiones- mate, café, té- en gaseosas, golosinas, postres, etc., se debe usar con moderación ya que aportan calorías en gran proporción.

Conclusiones

Se recomienda, entonces, comer teniendo en cuenta las sugerencias del ovalo nutricional, tal que se incremente la ingesta de hidratos de carbono, fibras, vitaminas y minerales, y se reduzca el consumo de grasa, especialmente grasas saturadas y colesterol. Por otro lado, es importante realizar en forma gradual y progresiva actividad física.

Llevar una vida sana empieza por comer sano y comer sano significa tener una alimentación variada y equilibrada.

Ing. Alim. Claudia Teisaire

Fuente: Programa Calidad de los Alimentos Argentinos/ SAGPyA

www.alimentosargentinos.gov.ar

Consultas a: Lic. Natalia Bonvini –SAGPyA

calidaddifusion@sagpya.minproduccion.gov.ar

Tel: (011)-4349-2186 / 2044