

## LA DIETA PARA UNA VIDA SALUDABLE

Moisés Hernández Fernández\*

### RESUMEN

La alimentación resulta imprescindible para mantener la vida; esta puede ser Buena, Regular o Mala, dependiendo de ingerir la energía contenida en los alimentos, los Nutrientes (o nutrimentos) y la fibra dietética; es decir de una DIETA BALANCEADA O SALUDABLE, capaz de satisfacer nuestras necesidades nutricionales, y que sea Adecuada, correspondiente a la edad, sexo, actividad física u otra situación específica de salud, Suficiente en componentes imprescindibles según las necesidades, Variada para evitar la monotonía y Equilibrada según proporciones de nutrientes como está establecido. La fibra dietética aunque no es un nutriente, resulta importante en el funcionamiento del subsistema digestivo y la prevención de enfermedades como el cáncer, la diabetes, la obesidad, entre otras afecciones; ello explica la importancia de ingerir suficientes vegetales y frutas, (de 250 a 400 gramos diarios) por ser estos alimentos las fuentes principales de dicho componente; se destaca la importancia de la creación de la Agricultura Urbana, Suburbana y familiar. Se mencionan los vegetales y frutas más beneficiosas para la salud, entre otras razones por su alcalinidad y también las que deben “evitarse” por constituir factor de riesgo de enfermedades; se exponen aspectos fundamentales de las Guías Alimentarias cubanas y al desayuno como tiempo primordial, que debe representar un tercio de los alimentos del día y con sus características mencionadas; se señala la importancia de los aspectos higiénicos de la alimentación y aparecen un número de mensajes que de cumplirse redundaran en que nuestra vida sea saludable.

**Palabras clave:** Guías Alimentarias- dieta saludable

---

\*Médico Especialista de I y II Grados en Nutrición e Higiene de los Alimentos, Profesor Titular y MsC en Salud Ambiental, Instituto Nacional de Higiene, Epidemiología y Microbiología, Cuba.

## Diet for Healthy Living

### ABSTRACT

The food is essential to sustain life; This can be Good, Fair or Poor, depending ingesting the energy contained in food Nutrients (or nutrients) and dietary fiber; ie a BALANCED DIET OR HEALTHY able to meet our nutritional needs, and that is Adequate, for age, sex, physical activity or other specific health situation Enough indispensable components as needed, to avoid monotony Varied Balanced and as proportions of nutrients as established. Although dietary fiber is not a nutrient, it is important in the digestive subsystem and prevention of diseases such as cancer, diabetes, obesity, among other conditions; This explains the importance of eating enough vegetables and fruits (of 250-400 grams per day) because these foods the main sources of such component; the importance of the creation of the Urban Agriculture, Suburban and Family stands. More vegetables and fruits beneficial to health mentioned, among other reasons for its alkalinity and which should be "avoided" form factor for disease risk; fundamental aspects of Cuban Dietary Guidelines and the breakfast mainly daily feeding time, which should represent a third of food a day, with their features mentioned are discussed; the importance of hygienic aspects of food and notes appear number of messages will be fulfilled in our life to be healthy.

**Keywords:** food- dietary guidelines- healthy diet

#### **Alimentación, nutrición y salud.**

Una adecuada alimentación y una correcta nutrición son fundamentales para una vida saludable y bienestar general.

En la medida en que el hombre adquiera conocimientos al respecto y concientice su importancia, en esa misma medida su salud será mejor, siempre que su estilo de vida sea adecuado.

La salud significa mucho más que no sentirse enfermo, con un estado de

bienestar y vitalidad que caracteriza tanto lo físico, como lo psíquico y social, es decir “ salud en sentido integral”, esta es la máxima aspiración del ser humano.

Es importante dejar sentado que la alimentación es un acto voluntario, siendo el individuo el que determina “qué comer, cuándo y cómo”; modificable, es decir en la medida que sus hábitos alimentarios sean adecuados, su salud será mejor, de lo contrario pueden ser modificados

mediante la consejería y en general , por la educación nutricional; la nutrición es un acto o función que se realiza involuntariamente, según sea la alimentación así el organismo se encarga de utilizar el contenido en nutrientes y otras sustancias necesarias y dar como resultado su estado nutricional. No hay alimentos malos, sino malos hábitos. Aunque existen centenares de ingredientes en los alimentos, solo se pueden identificar aproximadamente 40 nutrientes esenciales que como su calificativo indica, deben estar contenidos en los alimentos que ingerimos, pues el organismo no puede obtenerlos a partir de otros.

La nutrición y su relación con el estado de salud hasta comienzos del siglo actual (XXI) se le consideraba importante por su papel en la existencia de enfermedades por déficit de energía y/o nutrientes como por ejemplo: malnutrición, anemia, bocio, raquitismo, hipovitaminosis, entre otras; posteriormente la situación varió al incrementarse las enfermedades por excesos en la alimentación, consumo de alimentos no inocuos, el sedentarismo y un estilo de vida inadecuado.

Entre las afecciones que se han ido incrementando por las causas mencionadas tenemos la obesidad (considerada por la OMS como una

enfermedad), la diabetes, cardiovasculares y el cáncer entre otras. Internacionalmente se considera que en la génesis de esta última, entre un 30 a 40 % de los factores de riesgo se encuentran la alimentación y la nutrición; especial importancia se le concede a la obesidad como enfermedad y factor de riesgo de las otras citadas. En varios países, y Cuba no escapa a ello, las enfermedades mencionadas ocupan los primeros lugares entre las causas de muerte; en los últimos tres años el cáncer ha ocupado nacionalmente el primer lugar en nuestro medio.

Resulta importante tener presente la repercusión de los alimentos sobre la salud, según su pH, ya que para que las células “funcionen “en forma correcta, ellos deben ser ligeramente alcalinos; en una persona sana el pH de la sangre debe encontrarse entre 7,40 y 7,45; si estuviera por debajo de 7, entraría el organismo en un estado de coma próximo a la muerte, por excesiva acidez.

A continuación presentamos “algunos” alimentos ácidos y muy ácidos:

-carnes rojas – productos de panadería y/o repostería –margarina -vinagre - queso -arroz pulido-alcohol -refrescos de cola- mantequilla- café- bebidas gaseadas- cualquier alimento muy cocido

( la cocción excesiva elimina el oxígeno y transforma el alimento en ácido) incluyendo las verduras cocidas- todo alimento o condimento que contenga conservantes, colorantes, estabilizantes, entre otros aditivos; en fin todos los alimentos envasados industrialmente ( los que aparecen en negrita son muy ácidos.

Contrariamente a la relación de algunos alimentos perjudiciales a la salud, (en especial como factor de riesgo del cáncer) relacionamos, “algunos “alcalinos y por ende beneficiosos:

-Todas las verduras consumidas crudas, que aportan oxígeno – todas las frutas – todas las semillas, aparte de todos sus beneficios por el contenido de nutrientes, son altamente alcalinizantes como por ejemplo las almendras – cereales integrales – té verde—miel de abejas ( muy alcalinizante) – la clorofila de cualquier planta sobre todo el aloe vera (sábila). El agua es importantísima para el aporte de oxígeno; la deshidratación e incluso sin llegar a ese extremo, la poca ingestión diaria, es el estresante principal del organismo y la “raíz” de la mayor parte de las enfermedades degenerativas.

Como resultado de las Encuestas Nacionales de Factores de Riesgo realizadas en Cuba, lo relativo a la alimentación y la nutrición, la III realizada entre los años 2010 y 2011, aunque se ha

observado un ligero incremento en el consumo de frutas y vegetales, respecto a años anteriores, aún no se alcanza el promedio deseado de aproximadamente 400 gramos diarios; en las zonas rurales el nivel ha sido algo superior al de las zonas urbanas.

Debe tenerse en cuenta que el impulso que se ha dado a la producción de vegetales y/o verduras fundamentalmente con la creación de la Agricultura Urbana y Suburbana en Cuba, más recientemente la familiar, ha aumentado considerablemente la disponibilidad de estos alimentos y también, aunque en menor medida las frutas. En zonas rurales se ha unido a este aumento el de las frutas; en ello ha tenido que ver, aunque en algunos años no, lo favorable de las condiciones climáticas. Lo señalado ha contribuido a que la educación nutricional en el país ha ido despertando el interés por el consumo de tan importantes alimentos en la dieta del cubano

### **Algunas consideraciones sobre la agrupación actual de los alimentos**

Desde comienzos del siglo actual (XXI) la producción industrial de alimentos ha estado enfrentando un importante reto al tener que desarrollar la producción de alimentos con un papel nutricional saludable, para contribuir a la prevención

de enfermedades, teniendo en cuenta el gusto de los consumidores.

Los alimentos a que hacemos referencia pueden identificarse en tres grandes grupos:

- Ordinarios o tradicionales
- Para regímenes especiales
- Funcionales/nutracéuticos

**Alimentos ordinarios o tradicionales:** aquellos productos naturales o elaborados para alimentación del hombre y cuyas características de inocuidad les confieren una garantía para su consumo.

**Alimentos para regímenes especiales:** aquellos preparados especialmente para satisfacer las necesidades particulares de alimentación determinadas por condiciones físicas o fisiológicas particulares y/o enfermedades o trastornos específicos que se presentan como tales, estando incluidos entre ellos los productos para lactantes y niños .

**Alimentos funcionales:** aquellos que proveen un beneficio fisiológico adicional, como prevenir enfermedades o promover Salud. El Instituto de Medicina de Estados Unidos de la Academia Nacional de Ciencias los define como “aquellos alimentos que abarcan alimentos potencialmente saludables, incluyendo cualquier alimento modificado o ingrediente alimentario que puede proveer beneficios a la salud superiores a los de

los nutrientes tradicionales”. Se dice también que “son aquellos que tienen un impacto positivo sobre la Salud, el desempeño físico o el estado mental del individuo y que, por tanto, van más allá de lo que se espera de un alimento”; en este caso, se habla de alimentos con ingredientes que desempeñan un papel no solo tradicional, sino también terapéutico.

Los alimentos según su origen, se dividen en los de origen animal y vegetal. Solos o en combinaciones conforman una amplia gama de productos, cuyo diseños está en correspondencia con las tecnologías existentes de procesamiento industrial que garanticen productos aceptados sensorialmente, inocuos y con características determinadas que los relacionan directamente con las definiciones de alimentos antes mencionados.

La industria alimentaria debe tener en cuenta, además de lo anterior, perfeccionar sus procesos productivos para lograr la preservación de las cualidades nutricionales de origen de cada materia prima, mejorar la composición de determinados nutrientes y/o introducir otros ingredientes capaces de propiciar un mayor valor terapéutico al producto. El reto es combinar las necesidades nutricionales con las

tecnologías de procesamiento de la mejor manera posible.

### **Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA)**

En Cuba se cuenta con las Guías Alimentarias para la Población Cubana mayor de 2 años y más reciente con las dirigidas a orientar y normar la alimentación de los niños y niñas hasta los 2 años de edad. En ambos instrumentos de trabajo educacional, las mismas se han basado en el análisis que desde la primera versión se ha hecho del cuadro de salud de la población y en las encuestas de gustos y preferencia realizadas y en las de Factores de Riesgo, mencionado en párrafos anteriores.

Objetivos de las Guías:

- A corto plazo: Elevar el nivel de información y de conocimientos de la población en alimentación y nutrición, sentando las bases de una mayor cultura alimentaria.
- A mediano plazo: Contribuir a la adopción de actitudes y prácticas alimentarias más saludables.
- A largo plazo: Incidir favorablemente en el cuadro de salud de la población cubana en relación con promover salud

Estas guías se elaboraron sobre la base del cuadro de salud en relación con la dieta; la disponibilidad y accesibilidad a los alimentos; los resultados de la Primera Encuesta Nacional de Consumo, Gustos y Preferencias Alimentarias; los resultados de algunas encuestas realizadas sobre conocimientos en alimentación y nutrición; así como se tuvieron en consideración otros aspectos antropológicos y socio-culturales de la alimentación.

### **Enunciados de cada GABA**

- Una alimentación variada durante el día es agradable y necesaria a su salud.
- Consuma vegetales todos los días. Llénese de vida.
- Consuma frutas frescas y aumentará su vitalidad.
- Prefiera los aceites vegetales. La manteca es más costosa para su salud.
- El pescado y el pollo son las carnes más saludables.
- Disminuya el consumo de azúcar.
- Disminuya el consumo de sal. Comience por no añadirla en la mesa.
- Un buen día comienza con un desayuno. Consuma algún alimento en la mañana.
- Conozca el peso saludable para su estatura. Manténgase en forma.

### **Mensajes prácticos:**

- Priorice la ingestión de frutas frescas en su forma natural y ensaladas crudas, debido a las pérdidas inevitables de vitaminas que sufren los alimentos cuando se cocinan.
- Prefiera como postre las frutas frescas y como bebidas los jugos de frutas o de vegetales.
- Seleccione preferentemente los de color verde oscuro y los amarillos o anaranjados.
- Consuma diariamente al menos alguna fruta cítrica.
- Evite quitar la cáscara o piel a los frutos y vegetales que lo admitan (guayaba, tomate, pepino, chayote, berenjena, calabaza).
- Para aumentar el consumo de fibra se debe consumir el hollejo de las frutas cítricas (naranja, mandarina, toronja), y no colar los jugos.
- Lave bien las frutas y los vegetales, con agua potable, antes de ser consumidos o para guardarlos en el refrigerador.

### **Grupos de alimentos vigentes en Cuba**

Según las características socioculturales, demográficas, hábitos alimentarios y disponibilidad de alimentos y los resultados de estudios, encuestas y el

cuadro de salud de la población y sus variaciones con el tiempo, cada país que ha seguido las orientaciones de expertos y Organizaciones Internacionales han elaborado y después de validadas, han establecido sus Guías Alimentarias desde 1995 en que se establecieron por un grupo de Expertos del Instituto de Nutrición de Centro-América y Panamá (INCAP) los Lineamientos Generales para la Elaboración de las mismas y en un taller celebrado en Caracas en noviembre de 1995 se instó a todos los países de la región a que las elaboraran.

En Cuba esto se ha cumplido y según ha variado el estado de salud de la población, estas han sido revisadas y ajustadas a la situación prevaleciente.

En cuanto a los alimentos se agrupan en 7:

Grupo I. Cereales y viandas

Grupo II. Vegetales

Grupo III. Frutas

Grupo IV . Carnes, pescado, pollo, huevo y frijoles

Grupo V. Leche y productos lácteos

Grupo VI . Grasas

Grupo VII Azúcar

Para concluir con el tema que nos ha ocupado queremos hacer énfasis en un aspecto que aunque se señala en todo momento del texto, es de extrema importancia: CONSERVE SU SALUD

CON UNA DIETA INTEGRALMENTE  
ADECUADA

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, 2010-2011, La Habana, Cuba.

Hernández Triana, M. y colaboradores. Recomendaciones Nutricionales para la Población Cubana, 2010, La Habana, Cuba.

Hernández Triana, M. y colaboradores. Recomendaciones nutricionales para adultos con sobre peso corporal. Rev Cubana Invest Biomed. Seriada en lineal 2008; 27(2), La Habana, Cuba.

Hernández, M. Ud. puede ganarle tiempo a la obesidad, 2011. Edit Nvo Milenio. ISBN 978-959-05-66192, Instituto Cubano del libro, La Habana, Cuba.

Hernández, M. Visión alimentaria en la prevención del cáncer, 2014. Edit Nvo Milenio

ISBN 978-959-05-0710-6 Instituto Cubano del Libro, La Habana, Cuba.

Holford, P. with Liz, Efiang. Say No to cancer. Typeset in Berkely by Phoens Photo setting, Chatman,

2010, ISBN 978-0-74pp-5411-6- Edit ME 5.

Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos. Alimentación, Nutrición y Salud (Monografía para la Consejería Nutricional), 2011, La Habana, Cuba.

Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos. Guías Alimentarias para la población cubana mayor de dos años, 2009. La Habana Cuba.

Instituto Nacional de Higiene, Epidemiología y Microbiología, Ministerio de Salud Pública. III

Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos. Guías Alimentarias para niñas y niños hasta 2 años de edad 2012, La Habana, Cuba.

Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos. Guía Alimentarias para niñas y niños hasta los 2 años de edad 2013, La Habana, Cuba.

Jiménez Acosta, S, Díaz, M. E., Barroso, I. Estado nutricional de la población cubana. Rev. Esp. Nutr. Comunit. 11(1): 18-26, 2005.