

Alimentación saludable

Healthy nutrition

Aneska Mariño García,^I Magdalys Núñez Velázquez,^{II} Ana Ibis Gámez Bernal^{III}

^ICentro de Rehabilitación Integral CEDESA. La Habana, Cuba.

^{II}Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos. La Habana, Cuba.

^{III}Hospital Clínico Quirúrgico "Hermanos Ameijeiras". La Habana, Cuba.

RESUMEN

La alimentación saludable constituye uno de los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida. La dieta inadecuada es uno de los principales factores de riesgo de aparición de las principales enfermedades no transmisibles (ENT), como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes mellitus. La investigación epidemiológica ha demostrado una estrecha relación entre la alimentación y el riesgo para desarrollar ENT, caracterizada por una elevada morbilidad y mortalidad, por lo que es necesario establecer normas de referencia que sirvan de guía para garantizar un estado nutricional adecuado. El modelo de una alimentación saludable contribuye a un excelente estado nutricional y a una mejor calidad de vida en las personas. Se revisan algunos de los estudios más sólidos y recientes que abordan esta temática.

Palabras clave: alimentación; nutrición; alimento; nutriente; dieta; grupos de alimentos; guías alimentarias.

ABSTRACT

Healthy eating is one of the main factors promoting and maintaining good health throughout life. Improper diet is one of the main factors of risk of major noncommunicable diseases (NCDs), including cardiovascular disease, cancer or diabetes mellitus. Epidemiological research has shown a close relationship between diet and risk for NCDs, characterized by high morbidity and mortality, so it is necessary to establish reference standards to guide so proper nutritional status is ensured. The model of healthy diet contributes to an excellent nutritional status and

better quality of life in people. We review here some of the strongest and recent studies that address this issue.

Keywords: food; nutrition; nutrient; diet; food groups; dietary guidelines.

INTRODUCCIÓN

La alimentación saludable constituye uno de los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida. La dieta inadecuada es uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de hipertensión, hiperglucemia, dislipidemia, sobrepeso u obesidad, y de las principales enfermedades no transmisibles (ENT), como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes mellitus. Actualmente, el mundo se enfrenta a una doble carga de mala nutrición que incluye la desnutrición y la alimentación excesiva. La mala nutrición también se caracteriza por la carencia de diversos micronutrientes esenciales en la dieta, en particular, hierro, ácido fólico, yodo y vitamina A.¹

DESARROLLO

La mala nutrición, en cualquiera de sus formas, presenta riesgos considerables para la salud humana. La desnutrición contribuye a cerca de un tercio de todas las muertes infantiles. Las crecientes tasas de sobrepeso y obesidad en todo el mundo están asociadas a un aumento en las ENT.²

El incremento del sobrepeso y la obesidad en todo el mundo alcanza cifras pandémicas y constituye uno de los principales desafíos para la salud pública. Personas de todas las edades y condiciones se enfrentan a este tipo de mala nutrición, a consecuencia de la cual están aumentando vertiginosamente, incluso en los países en desarrollo, enfermedades relacionadas con el régimen alimentario.³

Existen diversos elementos y factores, que son indispensables a los seres vivos. La alimentación, por su condición esencial y continua es uno de ellos. Esta constituye una secuencia de actos voluntarios y conscientes que van desde la planificación, producción, selección, preparación, elaboración e ingestión de los alimentos. Estos actos son susceptibles de ser modificados por la acción de influencias externas educativas, culturales y económicas.⁴

Se ha planteado que para lograr mantener un adecuado estado nutricional de los individuos y de la comunidad, es necesaria la interrelación de una serie de factores como son: la disponibilidad de alimentos, el acceso a ellos y su consumo.⁵ Este proceso o fenómeno es conocido como *seguridad alimentaria*, y tiene por objeto proporcionar al organismo las sustancias nutritivas necesarias para la vida, lo que significa que la salud dependerá, en gran medida, de los alimentos que se ingieran. El alimento es la categoría fundamental en ese proceso, de manera que el "alimento" se entiende como las sustancias presentes en la naturaleza, de estructura química más o menos

compleja, que portan los nutrientes. Ejemplo: carnes, pan, leche, queso, plátano, papa, acelga, guayaba y otros.⁴⁻⁵

El fenómeno alimentario se continúa con el nutricional, el cual es considerado un conjunto de procesos involuntarios e inconscientes que comprenden la digestión, absorción, translocación, distribución y la utilización ulterior de las categorías nutrimentales contenidas en los alimentos. A diferencia de la alimentación, estos procesos obedecen a leyes fisiológicas, y son poco susceptibles de modificaciones por influencias externas. Las categorías nutrimentales están constituidas por los nutrientes o nutrimentos, que son grupos de sustancias químicas necesarias para mantener la integridad estructural y funcional de todas las partes que componen un sistema biológico. Ejemplo: los aminoácidos, ácidos grasos, monosacáridos, vitaminas y minerales.⁴⁻⁵

Los alimentos, por su función nutritiva, se han agrupado en varias categorías para su mejor conocimiento y comprensión.⁵

ENERGÉTICOS

Su función principal es la de aportar energía al organismo. Los seres vivos, y por tanto el hombre, son sistemas sumamente inestables, que para subsistir necesitan un continuo aporte de energía. Esta energía procede de la oxidación en las células que componen los tejidos de los tres componentes orgánicos principales de la materia viva, a los que habitualmente llamamos principios inmediatos: hidratos de carbono, grasas y proteínas. El organismo humano también puede obtener energía del alcohol contenido en las bebidas alcohólicas.

Los alimentos que, por su elevado contenido en estos nutrientes, se consideran dentro de este grupo son: los hidratos de carbono, glúcidos o carbohidratos y los alimentos grasos.

Alimentos con alto contenido de hidratos de carbono, glúcidos o carbohidratos .

Son los más eficientes en la producción de energía metabólica adenosín trifosfato (ATP). Tienen un equivalente calorimétrico de 4 kcal por gramo y se encuentran en los alimentos siguientes:

- Contenido elevado de almidón: los cereales y productos de cereales, las raíces feculentas y tubérculos.
- Con gran contenido de azúcares simples como la miel, la sacarosa, confituras, almíbar y preparaciones que la utilizan como ingrediente principal.

Alimentos grasos Constituyen la principal reserva energética del organismo. Utilizan vías metabólicas alternativas. Tienen un equivalente de calorimétrico de 9 kcal/gramo:

- De origen animal: manteca de cerdo, mantequilla, quesos, tocino, bacón, sebo de res y de carnero entre otros.

- De origen vegetal: aceites vegetales de todas clases (maní, soya, girasol, oliva, palma, maíz, canola, colza y mezclas de ellos.)

CONSTRUCTORES O REPARADORES

Su función es construir o reparar células y tejidos, e integrarse a los sistemas enzimáticos y hormonales. Por ejemplo, durante el crecimiento y desarrollo, el embarazo, la lactancia, la reparación de tejidos en heridas, quemaduras o en la reposición normal. El nutriente principal es la proteína y sus aminoácidos constituyentes, que puede ser de origen animal o vegetal. Constituyen una reserva energética de tercer orden, pues sus cadenas laterales guardan analogías estructurales con los glúcidos y grasas, pero en esas condiciones su conversión en ATP implica la pérdida de una estructura y una función biológica.

Los alimentos a los cuales se les adjudica fundamentalmente esta función por su elevado contenido de proteínas son:

De origen animal: Leche y productos lácteos (excepto el queso crema y la mantequilla), huevos y las carnes (res, cerdo, carnero, conejo, aves, pescado).

De origen vegetal: Leguminosas y frutos secos.

REGULADORES

Su función es la de actuar como catalizadores en el metabolismo de las proteínas, las grasas y los hidratos de carbono. Los nutrientes principales son las vitaminas, minerales y los oligoelementos o elementos traza. Los alimentos que básicamente los contienen son las frutas, los vegetales u hortalizas.

Características fundamentales de una dieta saludable

Una buena alimentación solo se puede lograr a través de la llamada dieta balanceada, la cual permite satisfacer nuestras necesidades reales de energía y nutrientes o nutrimentos.⁶

Etimológicamente la palabra dieta significa "higiene de la vida", pero en su concepto más amplio es sinónimo de régimen, método o modelo alimenticio. Una dieta no es más que un conjunto de alimentos que, además de llenar los requisitos del paladar y la satisfacción, deben contribuir con los nutrimentos requeridos por el hombre para que este pueda cumplir sus funciones fisiológicas de crecimiento y desarrollo. Esta debe ser:⁵

- *Suficiente*. Los diferentes componentes de la dieta deben estar en las cantidades que garanticen la satisfacción de las necesidades reales de energía y de nutrientes o nutrimentos.
- *Variada*. Incluye diferentes alimentos en cada comida, y que un mismo alimento sea preparado de diversas formas a través de distintas técnicas culinarias, con buenas prácticas higiénicas de preparación y conservación.
- *Completa*. Es aquella que contiene nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo.
- *Armónica (equilibrada)*. Los nutrientes responsables del aporte de energía deben mantener el equilibrio. Debe corresponderse con el recomendado:
 - Proteínas 10-15 % de la energía diaria total. Su equivalente energético es alrededor de 4 kcal/g.
 - Grasas 15-30 %. Su equivalente energético es alrededor de 9 kcal/g. La ingestión de ácidos grasos saturados no debe exceder el 10 % de la energía total, los monoinsaturados el 15 % y los poliinsaturados el 7%. Se recomienda una relación entre ácidos grasos omega-6 y omega-3 de 5:1.
 - Carbohidratos 55-75 %. Su equivalente energético es alrededor de 4 kcal/g. Sus componentes deben estar presentes en cantidades proporcionales, uno respecto a los otros.
- *Adecuada*: debe considerar sexo, edad, nivel de actividad física y estado fisiológico del individuo de acuerdo con los requerimientos nutricionales.
- *Inocua*: es la dieta cuyo consumo habitual no implica riesgos para la salud (exenta de microorganismos patógenos, tóxicos y contaminantes xenobióticos).

En la utilización metabólica de la energía de los alimentos no solo es de importancia la cantidad que se ingiere, sino también la distribución que de ella se hace en las diferentes comidas del día. Esta distribución garantiza una íntima asociación con el logro de un buen estado nutricional y con un rendimiento físico y mental adecuado. Se recomienda la ingestión de alimentos en una frecuencia de 5 veces al día, con una distribución de la energía total de: 20 % en el desayuno, 10 % en cada merienda, 30 % en el almuerzo, 30 % en la comida. El desayuno debe constituir una de las comidas principales, porque brinda al organismo la energía necesaria para comenzar las actividades del día. La comida de la noche no debe sobrepasar el 30 % de la energía, pues una ingestión excesiva en este horario favorece el desarrollo de la obesidad y puede constituir un factor de riesgo de la aterosclerosis y las enfermedades cardiovasculares. Para personas de más de 50 años de edad o con tendencia al sobrepeso, se recomienda disminuir la comida de la noche a menos del 25 % de la energía total del día.⁷

En Cuba, como en muchos países del mundo, existen las Guías Alimentarias. Estas se consideran un instrumento educativo que presenta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos en forma de mensajes prácticos que facilitan a diferentes personas la selección y consumo de alimentos

saludables. En la actualidad se ha planteado un nuevo enfoque con el que se persigue elaborar estas guías basándolas en los alimentos, en lugar de basarlas en los nutrientes, como se solía hacer en algunos países.

Las guías representan gráficamente los 7 grupos en que se dividen los alimentos y el tamaño de cada plato expresa las cantidades o porciones de cada alimento que se debe ingerir. Estas guías constituyen un instrumento efectivo para la planificación de una alimentación sana, promueven salud y contribuyen a la prevención de las enfermedades relacionadas con la dieta.

Habitualmente se ingiere y bebe como un acto mecánico, sin razonar; se obvia la importancia que tiene este acto, pocos se detienen a conocer, a ver qué es lo que se va a comer o beber. Se sugiere hacer de la alimentación un acto razonado, de esta forma se comerán alimentos y beberán líquidos de buena calidad.⁸⁻⁹

La clasificación más actual y que está estrechamente relacionada con las recomendaciones nacionales es la de los llamados Grupos Básicos de Alimentos. Cuba utiliza 7 grupos de alimentos, de esta manera se logra una comprensión más clara a la hora de conformar los diversos patrones dietarios ([tabla](#)).⁹

Tabla. Grupos de alimentos

Grupo	Categoría
Grupo I	Cereales y viandas
Grupo II	Vegetales
Grupo III	Frutas
Grupo IV	Carnes, huevos, leguminosas
Grupo V	Leches y productos lácteos
Grupo VI	Grasas
Grupo VII	Azúcar y dulces

Fuente: Guías alimentarias para la población cubana mayor de 2 años de edad.

MENSAJES DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS

1. Una alimentación variada durante el día es agradable y necesaria a su salud

Se entiende por variedad, el hecho de seleccionar alimentos de los diferentes grupos básicos, priorizándose los alimentos naturales. En Cuba, la dieta habitual de la mayoría de la población es poco variada e incluye un número reducido de alimentos y preparaciones culinarias. El cuadro epidemiológico del país en los últimos años, y los resultados de la III Encuesta Nacional de Factores de Riesgo y Actividades Preventivas de Enfermedades No Transmisibles, realizada en una amplia muestra de la población, justifican la urgencia de promover el consumo de una dieta variada y equilibrada, pero segura y sana, con el objetivo de prevenir las enfermedades relacionadas con las deficiencias, excesos o desequilibrios alimentarios y promover salud.¹⁰ Para mantener la salud se necesita consumir más de 40 nutrimentos diferentes, fibra dietética y otros compuestos, como los fitoquímicos, que han demostrado un papel protector en

diversas enfermedades. Esto es solamente posible de obtener mediante una alimentación variada. Una medida práctica de que se está consumiendo una alimentación variada es el colorido de la dieta, mientras más colores estén presentes, más nutrientes se están ingiriendo. El consumo simultáneo de varios alimentos facilita la asimilación de los distintos nutrientes. Pueden consumirse en mayor cantidad los cereales (los más sanos son los integrales) y viandas, las frutas y los vegetales; en cantidad moderada los lácteos y las carnes y sustitutos; y en poca cantidad las grasas y el azúcar.⁹

2. Consuma vegetales todos los días. Llénese de vida

3. Consuma frutas frescas y aumentará su vitalidad

Los vegetales y las frutas son los alimentos que aportan fundamentalmente vitaminas, fibra dietética y fitoquímicos.⁹ En estudios realizados en nuestra población se ha encontrado una baja ingestión de frutas y vegetales, además de la poca diversidad en su selección y la presencia de hábitos inadecuados de manipulación, almacenamiento y cocción, los cuales aumentan las pérdidas de vitaminas por estos procedimientos.¹⁰ En general, se calcula que cada año podrían salvarse 1,7 millones de vidas si se aumentara lo suficiente el consumo de frutas y verduras. La ingesta insuficiente de frutas y verduras causa en todo el mundo aproximadamente un 19% de los cánceres gastrointestinales, un 31% de las cardiopatías isquémicas y un 11% de los accidentes cerebrovasculares. Aproximadamente un 85% de la carga mundial de morbilidad atribuible al escaso consumo de frutas y verduras se debió a las enfermedades cardiovasculares, y un 15% al cáncer.¹¹

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la (FAO) recomiendan como objetivo poblacional la ingesta de un mínimo de 400 g diarios de frutas y vegetales, que corresponde a 5 porciones. El consumo de esta cantidad ha mostrado efecto protector frente a algunas enfermedades no transmisibles, así como para prevenir y mitigar varias carencias de micronutrientes, sobre todo en los países menos desarrollados. Se debe priorizar 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. Preferir como postre las frutas frescas y como bebidas los jugos de frutas o de vegetales. De los métodos de cocción, el cocinado a vapor o con muy poco agua son los de elección. Las frutas y las verduras son componentes esenciales de una dieta saludable, y un consumo diario suficiente podría contribuir a la prevención de enfermedades importantes, como las cardiovasculares y algunos cánceres.¹⁰⁻¹²

4. Prefiera los aceites vegetales. La manteca es más costosa para su salud

En la actualidad el aceite constituye la principal fuente de grasa directa en la alimentación y está bastante generalizado el conocimiento de que son más saludables que la manteca. No obstante el hecho de que la manteca sea más barata que el aceite puede contribuir a que se vuelva a desplazar el consumo hacia estas fuentes de grasa.⁹ En la III Encuesta nacional de factores de riesgo y actividades preventivas de enfermedades no transmisibles, realizada en nuestro país.2010-2011, se encontró que el consumo de aceite se incrementó en un 17 % en la población, con respecto al año 2001. Sin embargo en la cuarta parte de la población rural aún persiste el mal hábito de usar grasas saturadas para cocinar.¹⁰

Una dieta con poca grasa hace difícil cubrir las necesidades de energía del cuerpo humano y ocasiona una disminución de la actividad física espontánea, pérdida progresiva de peso, cambios metabólicos adaptativos adicionales y alteraciones en la función reproductiva en las mujeres y el crecimiento en los niños. Una dieta alta en grasa total se ha relacionado con las enfermedades ateroscleróticas, la obesidad y todas sus complicaciones, puede promover el desarrollo de numerosos cánceres y de la hipertensión arterial. La principal justificación para limitar la ingestión de Ácidos Grasos Saturados (AGS) es la prevención de enfermedades cardiovasculares.⁹

Las grasas que se consumen pueden ser: visibles e invisibles.

Grasas visibles: Son las grasas que se emplean para cocinar (aceites, mantecas, tocinos) o en la mesa (mantequilla, mayonesa, margarina, queso crema).

Grasas invisibles: son grasas que están presentes en los alimentos, pero no se ven, como por ejemplo: en carnes, pescados, huevo, leche y sus derivados, frutos secos, embutidos, aguacate, entre otros.

Los frutos secos son semillas encerradas en una cáscara: almendras, castañas, nueces, ajonjolí, maní, semillas de calabaza, semillas de girasol, coco, entre otros.⁹

¿Cómo saber que alimentos contienen unos u otros ácidos grasos?

Grasas sólidas: Son ricas en ácidos grasos saturados, y mantienen su estado de agregación a temperatura ambiente; proceden fundamentalmente de los alimentos de origen animal: carne de cerdo, de res, cordero, tocino, manteca de cerdo, mantequilla, pollo, queso crema y leche entera. El aceite de coco y de palma, de origen vegetal, son grasas con una alta proporción de ácidos grasos saturados. Los aceites vegetales mediante el proceso de hidrogenación, de grasas poliinsaturadas se convierten en saturadas, y por lo tanto se solidifican a temperatura ambiente (margarinas).

Grasas líquidas: Poseen alto contenido de ácidos grasos poliinsaturados; a temperatura ambiente son líquidos y se encuentran en los aceites vegetales. Ejemplo: aceite de maíz, ajonjolí, oliva, algodón, soya y otros. El aguacate también aporta niveles de ácidos grasos de importancia para el organismo como el oleico, es por ello que se considera en este grupo.

Se aconseja evitar el recalentamiento de las grasas, preferir los aceites vegetales, son más saludables, disminuir el consumo de alimentos fritos. Cuando fría debe picar los alimentos en porciones grandes, así absorben menos grasa. Los alimentos cocinados al vapor, horneados, asados o hervidos son más beneficiosos para su salud.⁹

5. El pescado y el pollo son las carnes más saludables

Otra preferencia del cubano es el consumo de las carnes rojas, ya sea res o cerdo, luego le sigue el pollo. El pescado se consume en pocas cantidades. Existe la creencia de que hay que comer carnes todos los días, en almuerzo y comida. Los embutidos, principalmente el jamón, se consumirían, si le fuera posible en todos los desayunos y meriendas, en forma de bocadito con jamón y queso, o simplemente bocadito de jamón. Por otra parte, no se conoce que los frijoles (particularmente la soya) son una excelente fuente de proteínas y que pueden sustituir el consumo de las carnes u otras

fuentes de proteínas de origen animal. Por todo lo cual es importante difundir algunos argumentos en relación con el consumo de las carnes.

La indicación de preferir las carnes blancas (pescado, pollo, pavo) por sobre las rojas (res, cerdo) está basada fundamentalmente en la cantidad y calidad de las grasas que contienen. Las carnes rojas contienen mayor cantidad de grasas saturadas, que son las dañinas. La grasa de las carnes blancas es más fácil de separar del resto de la porción (piel del pollo o pavo) y por lo tanto la porción comestible de estos es más magra. La grasa incluida en ciertos cortes de carnes rojas es difícil de separar del componente magro, por lo que el consumo de grasa es habitualmente mayor, aunque exista la intención de reducir su ingesta.

Desde el punto de vista de la cantidad y calidad de las proteínas no existen ventajas de las carnes rojas sobre las blancas. Las carnes, sean rojas o blancas, son una excelente fuente de hierro, cinc y cobre y a la vez los aminoácidos presentes en ellas favorecen su absorción.

El pescado tiene la ventaja adicional de ser una fuente importante de ácidos grasos de la serie omega-3 — algunos de ellos llamados azules como el jurel, la sardina, atún, bonito—, que contribuyen a la prevención de las enfermedades cardiovasculares. De las carnes, el pescado es la más sana. Se recomienda preferir las carnes blancas a las rojas. Consumir pescado dos o tres veces a la semana. Eliminar las partes grasas de las carnes y evite consumir la piel del pollo. Moderar el consumo de carnes procesadas por los efectos dañinos para la salud que pudiera tener su exceso (carne enlatada, jamones, ahumados, tocinos y embutidos en general). Preferir las carnes horneadas, hervidas o a la parrilla, a las fritas o elaboradas en salsas o al carbón.⁹

6. Disminuya el consumo de azúcar

El azúcar, almíbar, caramelos, dulces, jaleas, mermeladas, miel de abejas, raspadura, entre otros se encuentran dentro de este grupo de alimentos. Por regla general, no aportan otros nutrimentos de interés para el organismo, a no ser que se utilice huevo, leche y cereales en sus preparaciones. Dentro de los hábitos y actitudes dietéticas del cubano se señala el excesivo consumo de azúcar (entre 20-25 % de los requerimientos energéticos totales), cuando la contribución del azúcar al total de la energía no debe superar el 10%.^{7,9}

Si bien su sabor es agradable por su poder edulcorante y está en correspondencia con nuestra cultura alimentaria, su exceso puede ocasionar efectos nocivos en la salud de la población. Su aporte está determinado porque proporciona energía, sin aportar ningún tipo de nutrimento (vitaminas, minerales, fibra o fitoquímicos antioxidantes), por lo que es considerado un alimento de densidad nutrimental nula, por lo que constituye una fuente de "calorías vacías". El consumo excesivo de azúcar se relaciona con las siguientes enfermedades: caries dentales, agotamiento de las vitaminas del complejo B, hipertrigliceridemia, obesidad aparición de la diabetes mellitus, esteatosis hepática no alcohólica. Se debe disminuir el consumo de todo tipo de dulces (caseros, industriales, caramelos, confituras y otros), bebidas endulzadas, así como la cantidad de azúcar que añade a la leche, yogur, jugos de frutas, batidos, infusiones y a cualquier otro alimento, incluyendo los dulces caseros, así como a las bebidas que ya la contienen. Para endulzar sus alimentos prefiera el azúcar parda o la miel, son más saludables.^{9,13}

7. Disminuya el consumo de sal. Comience por no añadirla en la mesa

La alta ingesta de sal común (cloruro de sodio) se asocia significativamente con el riesgo aumentado de enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares.¹⁰ Sal e hipertensión han sido llamados "dos asesinos silentes". Es muy frecuente añadir mucha sal durante la preparación de las comidas para mejorar su sabor. Se puede evitar el uso excesivo de sal condimentando con tomate, cebolla, ají, ajo, culantro, orégano, comino y otras hierbas aromáticas, lo que ayuda a mejorar el sabor de las comidas. Los alimentos preparados en el hogar no son la única forma de consumir sal; también los alimentos procesados como enlatados, embutidos, carnes saladas o ahumadas y quesos aportan cantidades considerables de sal a la dieta diaria, por lo que deben consumirse con moderación.

Otra forma de consumir sal es a través de las golosinas o chucherías a las cuales se les añade durante su preparación benzoato de sodio o sal para darles sabor y conservarlas, por lo que su consumo debe ser controlado.⁹ Si se comparan los datos de la III Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, en relación con las personas que añaden sal a la comida, con los encontrados en la II Encuesta Nacional del mismo tipo realizada en el año 2001, puede observarse que no ha existido una tendencia favorable: 12,4% en el año 2001 vs. 13,4% en el año 2010.¹⁰

La restricción del consumo de sal a 5 g por día supera los requerimientos estimados y puede lograrse no añadiéndole sal a las comidas. La repercusión en la salud pública de esta medida sería una reducción de 14% de mortalidad por accidente cerebrovascular y reducción de un 9 % de muertes por cardiopatía isquémica en personas con hipertensión. Estos resultados apoyan el papel sustancial de la disminución de la sal en la dieta. Si se realiza una buena selección de los alimentos es posible comer en lugares públicos y consumir una dieta saludable.^{10,12}

8. Un buen día comienza con un desayuno. Consuma algún alimento en la mañana

Nadie ignora que la mejor manera de afrontar la jornada diaria es tomar un buen desayuno, pues brinda al organismo la energía necesaria para comenzar las actividades del día. La tercera parte de los alimentos del día debe ser aportada por el desayuno y la merienda de la mañana. Un desayuno adecuado estimula la capacidad de concentración, el rendimiento intelectual y laboral. La costumbre del cubano de no desayunar o de ingerir pocos alimentos en el horario de la mañana se acompaña de una ingestión excesiva en el horario de la noche, lo que favorece el desarrollo de la obesidad y puede constituir un factor de riesgo a la aterosclerosis y la diabetes mellitus. El tiempo que dedica a desayunar, puede ser recuperado con creces al lograr mayor efectividad en las tareas del día. De no disponer de tiempo para desayunar, trate de ingerir algún alimento en cualquier otro horario de la mañana.⁹⁻¹⁰

La leche y el pan con mantequilla no son los únicos alimentos que pueden ser consumidos en el desayuno. Las frutas constituyen una buena opción para el desayuno y las meriendas. Puede desplazar algunos de los alimentos de la comida de la noche para el desayuno.⁹

En Cuba casi la tercera parte de la población no practica rutinariamente este hábito, a pesar de ser la primera comida del día que prepara a la persona para obtener suficiente energía e iniciar las labores diarias.¹⁰

En Estados Unidos, país donde ha sido una tradición tomar un desayuno muy abundante, comparable al almuerzo en otros países, esta costumbre se está perdiendo.^{14,15}

9. Conozca el peso saludable para su estatura. Manténgase en forma

Para una buena nutrición y salud es importante tener un peso corporal adecuado. La falta de peso puede estar acompañada de desnutrición, crecimiento defectuoso, menor capacidad de trabajo, infertilidad, osteoporosis y otros problemas nutricionales. El exceso de peso (obesidad) es una forma de mala nutrición que puede ocasionar graves problemas para la salud, como la hipertensión, la diabetes mellitus y las enfermedades cardiovasculares, llenando la vida de incapacidades.⁹

Es indudable la importancia de la alimentación y nutrición en el mantenimiento de la salud de la población, las prácticas alimentarias erróneas se asocian con un deterioro de la salud a largo plazo, llevan a la muerte o perjudican la calidad de vida del individuo.¹⁶ Trabajar con el propósito de lograr una alimentación saludable en nuestra población es un problema de toda la sociedad, y no solo de cada uno de los individuos que la componen. Por consiguiente, requiere un enfoque poblacional, multisectorial, multidisciplinario y adaptado a las circunstancias culturales. La vida será más sana y natural si se mantiene una alimentación saludable.

“Comer bien, que no es comer ricamente, sino comer cosas sanas bien condimentadas, es necesidad primera para el buen mantenimiento de la salud del cuerpo y de la mente”.

José Martí.

Enlaces de interés

Guías alimentarias para la población cubana mayor de dos años de edad. Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos 2009. Disponible en: www.fao.org/3/a-as864s.pdf y www.fao.org/3/a-as865s.pdf

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Dieta y actividad física. Nota descriptiva. 2013 Mayo (Formato Electrónico). Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/es/> Acceso 1 de agosto de 2015.
2. Organización Mundial de la Salud. Nutrición. Nota descriptiva. 2014 Junio (Formato Electrónico). Disponible en: http://www.who.int/nutrition/about_us/es/ Acceso 1 de agosto de 2015.

3. Organización Mundial de la Salud. 10 datos sobre Nutrición. Nota descriptiva. 2012 Febrero (Formato Electrónico). Disponible en: <http://www.who.int/features/factfiles/nutrition/es/> Acceso 1 de agosto de 2015.
4. Barreto Penié J, González Pérez T, Santana Porbén S, Suardíaz Martínez L. Actualización de la jerga científica nutricional. Acta médica. 2003;11(1):26-37 (Formato Electrónico). Disponible en: http://bvs.sld.cu/revistas/act/vol11_1_03/actsu103.htm Acceso 30 de julio de 2015.
5. Sánchez Regueiro O, Martín González I, Rodríguez Vásquez L. Ciencia de los alimentos. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2005.
6. Hernández Fernández M, Plasencia Concepción D, Jiménez Acosta S. Temas de Nutrición. Nutrición Básica. La Habana, Cuba: 2005. t.1. p. 12.
7. Hernández Triana M, Porrata Maury C, Jiménez Acosta S. Recomendaciones nutricionales para la población cubana. Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos. Minsap. La Habana, Cuba: 2009.
8. Hernández Fernández M. Ganarle tiempo a la obesidad. La Habana: Editorial Científico Técnica; 2011. p. 75-7.
9. Porrata C, Monterrey P, Castro D, Rodríguez L, Martín I, Zulueta D, et al. Guías alimentarias para la población cubana mayor de dos años de edad. La Habana: Ed. MINSAP/INHA; 2009.
10. Bonet Gorbea M, Varona Pérez P, Chang La Rosa M, García Roche RG, Suárez Medina R, Arcia Montes de Oca N. III Encuesta de factores de riesgo y actividades preventivas de enfermedades no transmisibles. Cuba 2010-2011. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2014.
11. Organización Mundial de la Salud. Fomento del consumo mundial de frutas y verduras. Nota descriptiva 2015 Enero (Formato Electrónico). Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/> Acceso 1 de agosto de 2015.
12. FAO. Food Balance Sheats. 2012. Disponible en: http://faostat.fao.org/site/368/Default.aspx?Page_ID368anchor Acceso 12 de agosto de 2015
13. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA); Scientific Opinion on Dietary Reference Values for carbohydrates and dietary fibre. EFSA Journal 2010; 8(3):1462 [77 pp.]. doi:10.2903/j.efsa.2010.1462. Available online: www.efsa.europa.eu
14. OMS. Estadísticas sanitarias mundiales. Factores de riesgo. Organización Mundial de la Salud. Parte II. 2010.
15. Organización Mundial de la Salud. Noticias al día. Desayuno. Nota descriptiva. 2014 Noviembre (Formato Electrónico). Disponible

en: [http://boletinaldia.sld.cu/aldia/?s=desayuno noviembre 18/2014 \(NCYT\)](http://boletinaldia.sld.cu/aldia/?s=desayuno_noviembre_18/2014_(NCYT)) Acceso 1 de agosto de 2015.

16. Jiménez Acosta S, Rodríguez Suárez A, Plasencia Concepción D, Sánchez Regueiro O, Gay Rodríguez J. Temas de Nutrición: Nutrición Pública. T 1. La Habana: Ecimed; 2012.

Recibido: 10 de agosto de 2015.

Aprobado: 15 de septiembre de 2015.

Aneska Mariño García. Centro de Rehabilitación Integral CEDESA. La Habana, Cuba.
Correo electrónico: aneska@infomed.sld.cu