

Una alimentación para toda la familia ¿es posible?

López Posada, Leticia

2020-03-26

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4571>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

Una alimentación para toda la familia ¿es posible?

Por Leticia López Posada

Publicado en "24-Horas", el 26 de marzo de 2020. Disponible en:

<https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202003260544597239>

La información sobre el cuidado de nuestra alimentación y de nuestra salud se genera a un ritmo vertiginoso y es confuso decidir qué vale la pena y qué no, de tal suerte que terminamos por tomar decisiones poco inteligentes y basadas en modas, en opiniones de influencers o de conductores de programas exitosos más que en opiniones de expertos.

Para quienes hemos asumido la responsabilidad de alimentar a nuestra familia, esta tarea puede resultar un gran reto partiendo de que las necesidades y los gustos son diferentes para cada uno de sus miembros. No es lo mismo la alimentación de un adulto joven que de un adulto mayor, o las pautas dietéticas para un adolescente que para un preescolar; por tal motivo terminamos haciendo malabares, soportando gastos excesivos en alimentos y destinando una gran parte de nuestro tiempo a construir dietas hechas a la medida; esto puede ser placentero, pero no es práctico; de aquí que el conocer ciertas pautas de alimentación generales pueden ayudarnos a la planeación de una misma dieta para todos en casa.

Pautas generales:

- La alimentación natural (evitando lo más que se pueda los alimentos procesados) es fuente de proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales, antioxidantes, fitoquímicos y fibra; es decir, todo lo que nuestro cuerpo necesita para mantenerse sano.
- El consumo de frutas y verduras debe ser abundante, algunas de las recomendaciones nos indican 2 porciones de ellas en cada comida, o por lo menos 5 al día (si se puede de diferentes colores, es mejor).
- No debemos tener miedo al consumo de cereales (conocidos por muchos como carbohidratos): De preferencia deben ser integrales; entre ellos contamos con maíz, avena, trigo, arroz, etc. En este tipo de alimentos evitar al máximo que contengan azúcar, grasa o sodio. Las porciones que podamos consumir varían mucho, sobre todo por la actividad física, pero en general al menos 1/3 parte de nuestro menú debe constituirse por ellos.
- Si los cereales se combinan con leguminosas (frijol, lenteja, habas, garbanzo) estaremos ofreciendo platillos sumamente nutritivos; hay que cuidar las porciones y no abusar.
- Los productos de origen animal deben ser bienvenidos en la dieta, sin exceso por supuesto. Consumir una porción en cada comida es excelente, evitando que sean muy grasosos.
- Otro elemento indispensable en la dieta es la grasa; solo que hay que hacer distinción entre grasas *buenas* y *malas*. Las *buenas* deben consumirse todos los días y son aceites vegetales,

aguacate o semillas. Las grasas *malas* las encontramos en procesados o en algunos alimentos de origen animal, sobre todo de manera visible.

- Con respecto a los azúcares añadidos y el sodio, hay que tener cuidado; los encontramos en alimentos procesados y se recomienda limitar su consumo en todas las edades

¿Qué necesita cada grupo de edad?

- El primer año de vida se caracteriza por la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses (evitando los sucedáneos) y por la introducción de alimentos, incorporando poco a poco al bebé a la dieta familiar. Si esta etapa se cumple adecuadamente evitaremos desnutrición y alergias alimentarias.
- De los 12 meses a los 5 años el niño debe consumir todo tipo de alimentos (evitando obviamente los azucarados, procesados o ricos en grasa, picante y sodio); es un periodo de experimentación con colores, sabores, olores y texturas. A veces el apetito disminuye pues el juego es más importante para el pequeño. Hay que ser muy precavido con la higiene personal y de los alimentos y acercar al niño lo más posible a los hábitos familiares.
- Para los escolares y adolescentes hay que continuar con las pautas de higiene y evitar los excesos, pero su dieta deberá enfocarse a la actividad física que realice, aumentando el número de colaciones con gran calidad: semillas, cereales integrales, proteínas magras, verduras y frutas.
- Para los adultos jóvenes, el fomento de los hábitos de salud incluidos el sueño, el ejercicio físico y el manejo del estrés, se deben mantener en equilibrio con la alimentación; este es el momento clave de prevención de enfermedades crónico-degenerativas. Esta misma situación debe considerarse hasta los 60 años aproximadamente, conservando al máximo la actividad física para evitar la pérdida de masa muscular, que nos sustentará en las actividades básicas posteriormente.
- Un rubro especial son las mujeres en edad reproductiva. El embarazo implica el consumo casi al doble de muchas vitaminas y minerales, no así el consumo de energía, si bien debe ser un poco mayor de lo habitual, se debe evitar el sobrepeso por riesgo a Diabetes Gestacional. Durante la lactancia la hidratación es fundamental para mantener el flujo de leche materna, y la alimentación moderada y equilibrada forma parte de la salud materno infantil.
- Con los adultos mayores hay que ser cuidadosos en varias cosas. La primera es que no deje de alimentarse ya que la pérdida de músculo y hueso puede acelerarse y favorecer la fragilidad general. Por otra parte, debemos considerar que hay un consumo variado de medicamentos y que provocan alteraciones digestivas o efectos adversos; también hay pérdida de dientes, por lo que se deben hacer modificaciones a los alimentos con texturas más suaves y de fácil masticación.

No olvidemos que la cocina es el mejor laboratorio para experimentar y ofrecer a cada uno lo que en realidad necesita sin exagerar en complicaciones, y que teniendo elementos básicos como son: frutas, verduras, alimentos de origen animal, cereales y leguminosas podremos cumplir cabalmente con el compromiso de ofrecer una alimentación de calidad a quienes queremos.