Universidad Iberoamericana Puebla

Repositorio Institucional **http://repositorio.iberopuebla.mx**

Círculo de Escritores Artículos

Aprendiendo a preservar nuestra salud a través de la alimentación

López Posada, Leticia

2021-06-10

https://hdl.handle.net/20.500.11777/5040

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

Aprendiendo a preservar nuestra salud a través de la alimentación

Leticia López Posada

Publicado en “Síntesis”, el 10 de junio de 2021. Disponible en:
https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202106101225167671&temaid=11946

Los cambios sorpresivos que se presentaron en nuestras vidas a partir de la pandemia por COVID-19 no han sido del todo negativos; en el ámbito de la alimentación, si bien con cuestiones por mejorar y también por resolver, varios son los aspectos positivos que podemos rescatar y deberíamos preservar.

La pandemia llegó a exhibir aún más las enormes dificultades que provocan la poca conciencia en salud y los pocos elementos de autocuidado que como población poseíamos. Uno de los más importantes está relacionado con nuestra dieta. Como mexicanos, tenemos una riqueza alimentaria invaluable; sin embargo, y en aras de la globalización, hemos sido poco eficaces en su subsistencia; hay que recordar que a partir de los años noventa, abrimos las puertas a nuestro mercado de alimentos, y con esto también dimos entrada a productos chatarra, a bebidas endulzadas a diestra y siniestra, a comida rápida, a porciones de alimentos cada vez más grandes, a cientos de productos como chocolates, galletas, botanas y caramelos poco consumidos antes para nosotros, y, sobre

todo, a la desarticulación de tradiciones familiares conformadas alrededor de la compra, preparación y consumo de alimentos.

Treinta años después, se nos ha pasado factura con grandes porcentajes de la población que padecen obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares e insuficiencias orgánicas en menor o mayor grado, condiciones que están agravando sin duda alguna, los casos de COVID-19; pero quizá algo podamos hacer a través de la revaloración de lo aprendido en el último año en las dimensiones personal, familiar y comunitaria:

Cada semana podemos enlistar los alimentos que prepararemos a la siguiente y así, realizar una lista de compras; además de que nuestro bolsillo lo agradecerá, ahorraremos tiempo y aprovecharemos al máximo los alimentos que consumiremos en casa y fuera de ella. Quizá tome algo de tiempo cada semana, pero si destinamos una hora a dicha tarea, la recompensa será mayor.

Debemos tener siempre cuidado extremo en lo que a higiene de alimentos se refiere; así como aprendimos a limpiar cada objeto que ingresaba en nuestro hogar, seguir conservando estas buenas costumbres nos ayudará a mantener la salud y a utilizar los alimentos de forma adecuada: lavar, desinfectar, cocinar, almacenar y desechar los alimentos cuando sea necesario deben ser hábitos de vida.

Hay 7 sencillos pasos que debemos repetir al alimentarnos, ya sea en nuestra casa o fuera de ella (en la escuela y en el trabajo, e incluso si por algún motivo debemos comer en algún servicio de alimentos):

Moderar el consumo de sal y productos empaquetados (que habitualmente la contiene en exceso) y no poner el salero en la mesa.

Disminuir al máximo el consumo de alimentos y bebidas azucaradas; a veces creemos que ciertos alimentos (sobre todo los procesados) no contienen azúcar. En este sentido el nuevo etiquetado nutrimental nos ayuda a identificar rápidamente si un alimento la contiene en exceso, así que hay que tomarlo en cuenta.

Cuidar la hidratación; como sabemos, el hacerlo evitará que hagamos malas elecciones de alimentos o nos rindamos ante ciertos antojos, además que el agua es fuente primordial para el correcto mantenimiento de nuestra salud.

En México, la dieta puede ser variada aún a bajo costo: producimos y podemos comprar leguminosas, cereales, frutas y verduras en una enorme variedad; por otra parte, muchos de los considerados super alimentos tienen su origen en nuestra tierra: nopales, chía, maíz, cacao, chiles, etc.

Moderar el consumo de aceites y grasas, lo cual se puede lograr de varias formas, pero una de las principales es preparando nuestra comida en casa, y eligiendo adecuadamente los métodos de cocción de alimentos; por ejemplo, hay que evitar todo lo que es frito, capeado, rebozado o empanizado, y preferir siempre lo asado, hervido, estofado o al vapor.

En cuanto a los lácteos se refiere, debemos elegir aquellos descremados o semidescremados; evitar la leche entera y los quesos que son muy grasosos,

Incluso, en alimentaciones especiales, estos pueden sustituirse sin ningún problema por los llamados lácteos vegetales, solo cuidando el aporte de calcio.

La última cuestión importante es moderar el consumo de alcohol; si bien hay evidencia de que el consumo discreto de algunas bebidas alcohólicas puede tener algún beneficio cardiovascular, el consumo desmedido y descontrolado de alcohol no solo traerá consecuencias a corto plazo como lesiones y accidentes, sino a largo plazo con importantes complicaciones de salud y de adaptabilidad social.

Además, hay otras cosas que debemos rescatar: los horarios; el tiempo en familia; el goce de preparar y consumir pausadamente una comida, por sencilla que sea, en compañía de los que queremos; el aprovechar al máximo los alimentos que adquirimos; el preferir comprar a la marchanta de nuestra colonia, en lugar de comparar en grandes supermercados; y el preferir por encima de todo, alimentos frescos, locales y con el mínimo de conservadores.

Finalmente, hay que recordar que elegir cómo nos alimentamos, depende de nosotros y de nadie más; optar por ser constante, cuidadoso con nuestra dieta y la de los nuestros, valorar nuestra salud y estar pendiente de ella, es quizá, la mejor inversión de tiempo y esfuerzo que podemos hacer, sí y solo sí, algo hemos aprendido en estos tiempos.