



## PODCAST “ALIMENTACIÓN CORRECTA”

Bienvenidos al podcast realizado entre Escuela de Dietética y Nutrición y CANACAR, dirigido a todos los conductores de las empresas que participan en el programa del Distintivo CANACAR “Transportando al País, Transportando a México”, el cual lleva por nombre: Alimentación Correcta, mismo que será impartido por la L.N. Fernanda Peña López. Con 5 años de experiencia en la Educación en Nutrición, 3 años en el sector clínico, ha impartido cursos de “Alimentación en el adulto mayor que vive con diabetes” integrante del grupo MIDE del ISSSTE.

En este podcast aprenderá: las características de una dieta completa, variada, adecuada, suficiente, equilibrada e inocua, así como la combinación de alimentos para poder integrar una alimentación saludable en el trabajo.

Escuchemos entonces, a la L.N Fernanda con las recomendaciones que se tienen sobre este tema tan importante para la salud y la prevención de enfermedades crónico- degenerativas, causada por los malos hábitos de alimentación. Adelante L.N Fernanda.

¿Alguna vez te has preguntado qué es comer saludable? Muchas personas creen que comer saludable implica adoptar las nuevas tendencias que han surgido en los últimos años, como comer comida orgánica, vegetariana y preferir alimentos como chía, leche de almendra, salmón, aceite de coco, entre otros. Sin embargo, tener una alimentación saludable es más sencillo y lo podemos lograr a través de los alimentos que encontramos diariamente en los mercados y tiendas de servicio, como los veremos a continuación.

¡Comencemos!

Tener una alimentación saludable se puede ver afectada por varios factores como el ritmo y carga de trabajo, las distancias entre el centro de trabajo y la casa, las prisas y el estrés con el que vivimos, imposibilitan que en ocasiones se planifiquen las comidas, se salte el desayuno, o se hagan ayunos prolongados y se opte por comer cualquier cosa en la calle, mejor conocidas como comidas rápidas. Estas conductas ponen en riesgo el estado de salud, debido a que el comprar alimentos en la calle aumenta el riesgo de infecciones gastrointestinales y de padecer obesidad, ya que regularmente compramos alimentos de alta densidad energética y poco valor nutricional.

Un ejemplo de un mal hábito alimentario, es el de saltarse el desayuno, lo cual tiene como consecuencia el que estemos cansados, distraídos y de mal humor, ya que el desayuno es nuestro primer alimento del día y nos da la energía suficiente para poder realizar nuestras actividades matutinas. Además, se ha visto que el no desayunar puede provocar a largo plazo que aumentemos de peso.



Otro mal hábito alimentario es la compra de alimentos fuera o cerca de nuestro trabajo los cuales regularmente contienen grandes cantidades de grasas, azúcares añadidos, sodio y conservadores, pues se ha visto que un consumo regular de estos alimentos aumenta el riesgo de desarrollar sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas degenerativas como diabetes e hipertensión, entre otras.

Es importante conocer a qué se le denomina una alimentación saludable, por lo que a continuación hablaremos de este concepto.

Cuando escuchamos la palabra dieta enseguida la relacionamos con “restricción”, “bajar de peso” o “dejar de comer lo que a uno le gusta”, sin embargo, el significado de esta palabra se refiere al conjunto de alimentos o platillos que consumimos cada día; sin importar que sean alimentos como papas a la francesa o tiritas de jícama.

Dicho esto, podemos entender que una alimentación saludable se refiere a una dieta correcta que va de acuerdo a las necesidades de cada persona y de la etapa en la que se encuentra, la cual le va a permitir un desarrollo adecuado, pues incluye todos los nutrimentos y energía que la persona necesita para mantener o alcanzar un peso saludable y prevenir así el desarrollo de enfermedades crónicas. Comer sano y correctamente es sencillo, para ello nos podemos apoyar del Plato del Bien Comer, el cual fue diseñado especialmente para la población mexicana de acuerdo a nuestras características y necesidades nutricionales.

¡Es una Guía Alimentaria, para una alimentación saludable!

El Plato del Bien Comer: es la herramienta gráfica que representa y resume los criterios generales que unifican y dan congruencia a la Orientación Alimentaria dirigida a brindar a la población opciones prácticas, con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades.

Éste clasifica a los alimentos en tres grupos haciendo uso de los colores del semáforo, el verde utilizándolo para verduras y frutas, el amarillo para el grupo de los cereales y tubérculos, y el rojo para el grupo de las leguminosas y alimentos de origen animal. Esta clasificación se realiza con base en la composición nutrimental de los alimentos.

Está dividido en tres partes iguales, esto se debe a que los tres grupos son igual de importantes para cada tiempo de comida, es decir, para el desayuno, la comida y la cena.

¿En qué consiste una Dieta correcta?

Según la Norma 043 (NOM-043-SSA2-2012), que habla de los Servicios Básicos De Salud. Promoción y Educación Para La Salud En Materia Alimentaria. Criterios Para Brindar Orientación.



Se denomina “Dieta correcta” a la que cumple con las siguientes características: completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada.

**Completa.**- se refiere a que contenga todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos.

**Equilibrada.**- se refiere a que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.

**Inocua.**- busca que su consumo habitual no implique riesgos para la salud, y que está exenta de microorganismos patógenos, toxinas, contaminantes, también que se consuma con mesura y que no aporte cantidades excesivas de ningún componente o nutrimento.

**Suficiente.**- que cubra las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable, y en el caso de los niños o niñas, que crezcan y se desarrollen de manera correcta.

**Variada.**- que de una comida a otra, incluya alimentos diferentes de cada grupo.

**Adecuada.**- que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.

Es importante tener un consumo moderado de alimentos que contengan grasas saturadas e hidratos de carbono simples, ya que el consumo excesivo puede provocar obesidad y a su vez es un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades como diabetes y enfermedades del corazón.

Es importante tener una alimentación correcta que incluya verduras y frutas, cereales integrales combinados con leguminosas y consumir alimentos de origen animal, con moderación, prefiriendo las carnes blancas como el pescado y pollo sin piel, así como el consumo de agua en cantidades suficientes para una adecuada hidratación.

¿Qué tienen en común tú, los árboles y un hámster?

¿Te rindes?

Todos necesitan agua.

Todos los seres vivos necesitan agua para sobrevivir.

Sin agua, tu cuerpo dejaría de funcionar como es debido.

Más de la mitad del peso de tu cuerpo está formado por agua, y una persona no puede sobrevivir sin agua más de unos pocos días. ¿Por qué? Porque tu cuerpo necesita agua para poder llevar a cabo muchas de las funciones que desempeña. Por ejemplo, tu sangre, que contiene mucha agua, lleva oxígeno a todas las células de tu cuerpo. Sin oxígeno, todas esas células diminutas morirían y tu cuerpo dejaría de funcionar.



El agua también se encuentra en la linfa, un líquido que forma parte del sistema inmunitario, que nos ayuda a luchar contra las enfermedades. También ayuda a mantener la temperatura de tu cuerpo normal, y la necesitas para digerir los alimentos y eliminar los productos de desecho. Es necesaria para los jugos digestivos, la orina y las heces. Y no dudes que es el principal componente de la transpiración, que llamamos sudor.

Además de ser una parte importante de los fluidos corporales, es necesaria para que cada una de las células de nuestro cuerpo funcione.

Se recomienda tomar diariamente entre seis a ocho vasos de agua al día, lo que sería aproximadamente de 1.5 a 2 litros, dependiendo del clima, el lugar donde se habita y la cantidad de actividad física que se realiza. Sin ningún problema, el agua potable puede cubrir en su totalidad con las necesidades hídricas del organismo.

En cuanto a los lácteos como la leche, se recomienda beber de cero a dos vasos, o sea, máximo 500 ml al día de esta bebida. Es importante señalar que las leches “semidescremadas” o “descremadas”, así como las light, se refieren que durante su procesamiento la industria alimentaria quita cierto porcentaje de grasa de la leche entera, por lo que su contenido de grasa y colesterol es menor al de una leche normal. Mientras que la “deslactosada” se refiere a la eliminación del azúcar llamada “lactosa”, la cual ciertas personas no pueden digerir adecuadamente y por ello llegan a distenderse o inflamarse. También podemos encontrar en el mercado diferentes bebidas de soya, arroz o almendra sin azúcar añadida, lo que puede ser una gran opción a elegir para sustituir el consumo de leche de origen animal.

Se aconseja consumir de cero a cuatro tazas, o sea de 0 a 1 litro de café o té al día, siempre y cuando no se les agregue leche, crema o endulzantes calóricos como azúcar, miel, etc.

En cuanto a los refrescos o jugos, no se recomienda consumirlos dado que contienen altas cantidades de azúcares, los cuales no nos otorgan beneficios a la salud.

En conclusión:

La alimentación correcta es la base de una buena salud junto con el consumo de agua simple potable y la práctica diaria de actividad física, es la mejor manera de prevenir y controlar el sobrepeso, obesidad y otras enfermedades, como la diabetes y presión alta, entre otras. Por lo que es muy importante, asegurar tener una alimentación correcta a lo largo de toda la vida.

Agradecemos a L.N. Fernanda Peña López y a nuestra audiencia les pedimos que estén muy atentos a las actividades que la Cámara Nacional del Autotransporte de Carga y la Escuela de Dietética y Nutrición del ISSSTE. Preparan y ofrecen conjuntamente, para usted, transportista mexicano. Muchas gracias.