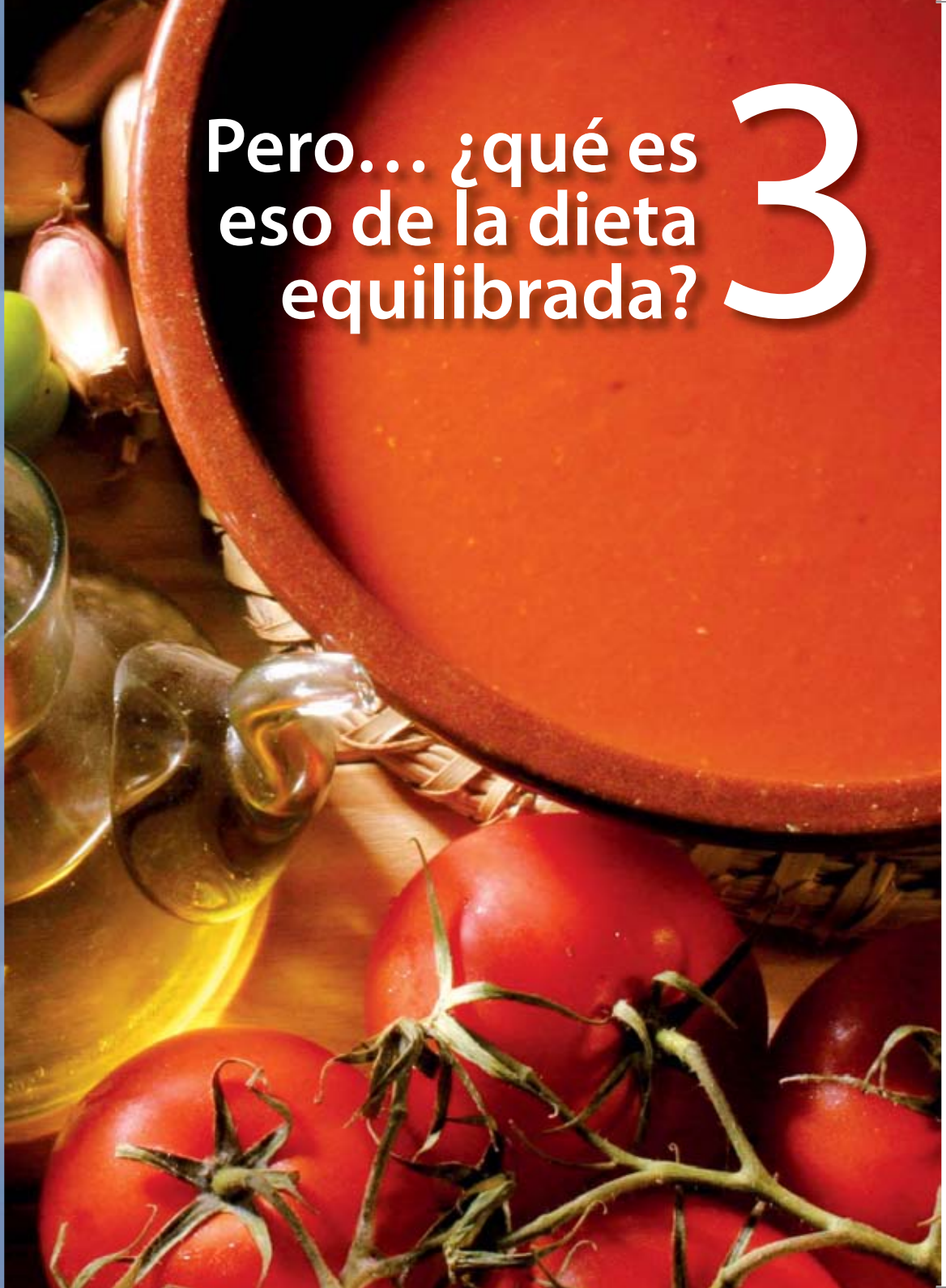


Pero... ¿qué es
eso de la dieta
equilibrada?

3



Pero... ¿qué es eso de la dieta equilibrada?

En los países desarrollados como el nuestro es cierto que alimentarse correctamente es una preocupación cada día más extendida. De hecho, no solo es un tema que preocupe a los estudiosos, a los científicos y a los medios de comunicación, sino que muchas otras personas demuestran a diario su interés en seguir una alimentación equilibrada como un medio, el más sencillo, de alcanzar y disfrutar del bienestar personal. Así, de todo esto escuchamos hablar a prestigiosos y sesudos médicos, a nutricionistas, presentadoras de televisión, cocineros, ministras y peluqueros. Todo el mundo está tan de acuerdo que comer mal puede parecer cosa de analfabetos, desinformados o víctimas de la gula.

Sin embargo, la cosa no debe de ser tan fácil cuando proliferan las consultas para adelgazar, las farmacias y parafarmacias están llenas de supuestos productos adelgazantes, todo el mundo conoce a alguien en su familia con el colesterol o la tensión elevados y en el mundo “de las neveras y las despensas llenas” hay jóvenes víctimas de la anorexia cuando nadie pasa hambre.

Lo cierto es que el hecho alimentario es muy complejo y que alimentarse es algo estrechamente relaciona-



do con los instintos y los deseos más básicos. Así, cuando una persona adulta asalta la nevera en una crisis de ansiedad porque ha tenido problemas con su pareja o con su jefe en el trabajo, está repitiendo algo que le enseñaron cuando era bebé: si uno está triste, molesto o simplemente llora... ¡la solución es darle de comer! Al fin y al cabo... lo mismo tiene hambre.

De este modo, la satisfacción oral a todos nos calma y nos proporciona placer. Al bebé, con su biberón y al adulto con su cigarro o una buena copa de vino o con una onza de chocolate.

Pese a todo, alimentarse bien es relativamente sencillo siguiendo unos consejos básicos y no olvidándose de que la naturaleza ha puesto a nuestro alcance todos los alimentos que necesitamos para vivir con plenitud.

Créanme: no es necesario atiborrarse de complementos dietéticos ni de algas japonesas. Los modestos garbanzos y el resto de sus compañeros de toda la vida de la despensa son más que suficientes...

Comer para crecer

Así, está claro que en el periodo de uno a tres años de edad, la alimentación debe aportar la energía y nutrientes necesarios para garantizar un crecimiento y desarrollo óptimo, considerando especialmente el papel que la familia desempeña en la alimentación del niño, puesto que el marco familiar es donde se realizarán las diferentes comidas del día. En este periodo, los niños se familiarizan con la variedad de alimentos probándolos por primera



vez, así como con las distintas formas de preparación más habituales. En ese medio ambiente ocurre, por lo tanto, esa fijación de límites y el asentamiento de las normas y pautas vinculadas con el consumo de alimentos y bebidas. Este conjunto de normas de referencia son las que sólidamente persistirán en las etapas posteriores de la vida y las que explican la gran dificultad que supone el intentar cambiar los hábitos alimentarios de un adulto aunque él mismo exprese la necesidad de hacerlo.

Todo lo que necesitamos para estar bien nutridos

Los **requerimientos nutritivos** del ser humano los podemos resumir clasificándolos de acuerdo a las necesidades que tenemos de tres tipos de sustancias:

TABLA 1. Requerimientos nutritivos

1.	Sustancias nutritivas que necesitamos para formar los tejidos de nuestro cuerpo.
2.	Sustancias nutritivas que nos proporcionan la energía necesaria.
3.	Aquellas sustancias imprescindibles para que las otras dos sustancias anteriores puedan realizar sus funciones.



El primer grupo, sustancias formadoras de tejidos, lo constituyen lo que denominamos **nutrientes plásticos o formadores**, es decir, aquellos que desarrollan la estructura de nuestro organismo: los músculos, los huesos, las vísceras. Son nutrientes plásticos esencialmente las **PROTEÍNAS**.

El segundo grupo, lo constituyen aquellos nutrientes que en nuestro organismo cumplen un papel preferentemente **energético**. Al ingerirlos, permiten que podamos realizar todas nuestras actividades diarias (trabajar, comer, estudiar, correr, defendernos del frío, etc.). Son nutrientes eminentemente energéticos las **GRASAS** y los **HIDRATOS DE CARBONO**.



El tercer grupo, lo forman aquellas sustancias que permitirán a nuestro organismo utilizar correctamente las otras ya citadas y desarrollar por tanto sus funciones de modo adecuado. Se trata de sustancias sin valor energético a las cuales denominamos **reguladoras**: son las **VITAMINAS** y determinados **MINERALES**.

A continuación se puede ver, en la Tabla 1, los requerimientos de los niños y niñas desde los 0 a los 10 años de energía, proteínas, calcio, hierro, yodo, zinc, magnesio, vitaminas B₁, B₂, niacina, ácido fólico, B₁₂ así como de vitaminas C, A y D. A partir de esta edad, las necesidades pueden ser diferentes para los distintos sexos y, poco a poco, se van asemejando a las de los adultos.

