

### 3. Acérquese... ricos tamales

## Pero... ¡Si estoy a DIETA!

Alimentarse de forma correcta es ahora una preocupación cada vez más frecuente de mujeres, hombres, adultos y menores de edad, sobre todo en los países en vías de desarrollo, debido a la incidencia del sobrepeso y la Obesidad en la población. Tema que abordan los expertos, científicos, los medios de comunicación y personas en general muestran su interés. Estas últimas con un genuino aunque momentáneo interés, buscan seguir una alimentación balanceada y con ello alcanzar el bienestar personal. Esto se debe a la estrecha relación que existe, y se ha hecho del conocimiento de toda la población, de la gran variedad de enfermedades con la obesidad y su remedio: la dieta.

Algunas de las enfermedades relacionadas con el sobrepeso como diabetes, hipertensión o alteraciones en los niveles de los lípidos en sangre, se presentan por la carencia de ciertos nutrientes, básicos para el organismo, otras por el consumo abundante de alimentos altos en contenidos energéticamente como los ricos en azúcares simples o de grasas, así como del bajo consumo energético a través de la actividad física insuficiente, lo que se ha relacionado estrechamente con ciertos tipos de diabetes, hipertensión, alteraciones de los lípidos sanguíneos, etc. (de la Torre & Francés, 2007).

#### ¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN? Y ¿QUÉ ES LA DIETA?

De acuerdo a la *NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Promoción y educación para la salud en materia alimentaria*, la alimentación es el conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita. Cuando se habla de una Alimentación correcta entonces se está hablando de la dieta, que de acuerdo con los conocimientos en la materia, cumple con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida.

En lo que se refiere a la Dieta, dicha Norma la concibe como el conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día, y compone la unidad de la alimentación. La dieta correcta se cumple cuando tiene las siguientes características:

**Adecuada:** acorde a los gustos y la cultura de quien la consume, ajustada a sus recursos económicos.

**Completa:** ya que contiene todos los nutrientes.

**Equilibrada:** los nutrientes están en proporciones apropiadas entre sí.

**Inocua:** el consumo habitual no involucra riesgos para la salud, lo que implica que no tenga microorganismos patógenos, toxinas y contaminante, además de que sean consumidos con moderación.

**Suficiente:** se cubren las necesidades de todos los nutrimentos para una buena nutrición, un peso saludable, así como crecimiento y desarrollo adecuados.

**Variada:** consumo de diferentes alimentos de cada grupo en las comidas.

#### ¡Estoy a Dieta!

Las siguientes frases fueron expresadas por personas con sobrepeso u obesidad, mujeres y hombres, que se han sometido a tratamiento para bajar de peso:

*¡Estoy a Dieta! Y no bajo de peso  
Sigo las indicaciones del equipo de profesionales de la salud, y en lugar de bajar, estoy engordando  
Dice mi dietista que voy muy bien, y yo me siento igual o peor  
Meriendo un vasito de leche acompañado con medio pan de dulce  
Al pan de dulce le quito el azúcar excedente  
Mi bolillo con tamal, solo 4 veces a la semana  
Ya no tomo tanto refresco (o gaseosa), lo rebajo con agua simple  
El lunes sigo con la dieta*

La perspectiva de los pacientes con sobrepeso para llevar un tratamiento integral para su obesidad se encuentra entrelazada con su estilo de vida y preferencias. Es mucha frecuencia mantienen su "control de peso" con estrategias propias y del ámbito común: reducir azúcares a través de mezclar líquidos, quitar excesos o los días de consumo. La autopercepción del peso corporal y los periodos de inicio del cuidado a la salud. Estos factores son tan importantes como la rutina de ejercicio y las porciones de alimentos. Teniendo esto en cuenta, el decir que se lleva una dieta, no es la restricción de alimentos de alguno de los grupos en los que se encuentran divididos o clasificados, a lo que se refiere es a un consumo equilibrado de ellos.

Es preciso reconocer que el aprendizaje de los hábitos alimenticios tiene su principal influencia en la familia, ya que la configuración del *patrón* alimenticio del niño se establecerá por la familia, pero existen otros factores como los sociales, los económicos, los culturales, del ámbito escolar y la publicidad, que cuando se alcanza la adolescencia se vuelven más relevantes y a que incluso se adoptan ciertos patrones estéticos que en ciertas ocasiones conducen cambios en la alimentación para alcanzarlos, como consecuencia de ello pueden tener deficiencias nutricionales (Montero, Úbeda & García, 2006).

Específicamente es la población que cursa la educación media superior y superior, el grupo más vulnerable en cuanto al tema de una dieta inadecuada, ya que se caracterizan por *saltarse* las

comidas -alargar los periodos de consumo, ayunar o abstenerse del consumo-, con frecuencia, o eligiendo comidas rápida, consumir alcohol y bebidas azucaradas con mayor frecuencia que el consumo de agua simple o natural (Hernández, Alves, Arroyo & Basabe, 2012).

En general, por el ritmo de vida acelerado se vuelve complicado para preparar los alimentos y consumirlos después, afectando las preferencias y costumbres alimentarias, siendo las personas más vulnerables a la influencia social por la disponibilidad de los alimentos atractivos a los sentidos, factores que tienen un peso muy importante en la elección de alimentos. El individuo no se puede negar a ellos por "voluntad propia" generando y reforzando los hábitos alimenticios insanos y erróneos, opuestos al logro de un patrón alimentario (o dieta sana y equilibrada), a pesar de tener el conocimiento en lo referente a temas de alimentación y nutrición (Montero, Úbeda & García, 2006). Para de la Torre & Francés en 2007, proponen ocho puntos que se pueden considerar para tratar de llevar una dieta sana y equilibrada, en casa o fuera de ella:

1. Elegir un menú variado que incluya alimentos de todos los grupos básicos.
2. Consumir alimentos en un local donde sea posible elegir verduras, hortalizas y frutas, frescas.
3. Como postre elegir de preferencia fruta fresca o en algunas ocasiones productos lácteos.
4. Evita porciones excesivamente grandes.
5. No abusar de los alimentos fritos, capeados, empanizados y guisados con grasas saturadas.
6. Preferir alimentos asados, a la plancha, a la parrilla o al vapor.
7. En las comidas beber agua simple en vez de bebidas endulzadas, edulcoradas o con alcohol.
8. Evitar comer en menos de 10 o 15 minutos.

Estar a dieta también es relacionarse con los sabores y los costos económicos. Cuide su salud y su bolsillo.

Amanera de conclusión: Las preferencias alimenticias se instauran en la vida individual en los aprendizajes a lo largo de la vida. Los qué, cuándo, dónde y para qué de la alimentación superan la condición de pervivir y las que le dieron origen en la caza y

recolección de alimentos. La elección es más urbana, económica y de experiencias emocionales. De esta manera, las preferencias se transforman. Para ejemplificar, entre un helado de rico sabor, elaborado por una mujer de la provincia mexicana y uno de yogurt acompañado de una abeja y una flor. En ambos, lo dulce está supuestamente en la etiqueta y no en el contenido del helado.

La elección entre un pollo frito de rosticería y el pollo empanizado (rebozado crujiente y salado), elaborado por un Coronel jubilado y multinacional. Difieren en la cubierta y los contenidos nutricionales, el costo y las presentaciones: por pieza o entero. Entre el resultado de poner quesos y carnes en un bollo de pan bajo las letras de color blanco (el pan), amarillo (el queso) cubiertas de color verde (la lechuga) o en México, con los mismos elementos: un pan, partido a la mitad relleno de diferentes alimentos, bajo ninguna letra. Ambos comparten la forma y en algunos el tipo de contenido. Difieren por su comercialización, costo y nutrientes.

#### REFERENCIAS

- De la Torre-Aured, M. L. & Francés-Pinilla, M. (2007). Dieta equilibrada: Guía para enfermedades de atención primaria. *Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación*. Disponible en <http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/gu%C3%ADa%20ap/diet%C3%A9tica>. Acceso 5-05-2015
- Hernández, H., Alves, D., Arroyo, M. & Basabe, N. (2012). Del miedo a la obesidad a la obsesión por la delgadez; actitudes y dieta. *Nutrición Hospitalaria*, 27(4), 1148-1155. Disponible en [http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v27n4/26\\_original15](http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v27n4/26_original15). Acceso 12-07-2015
- Montero-Bravo, A. & Úbeda-Martín, N. & García-González, A. (2006). Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutrición Hospitalaria*, 21(4), 466-73. Disponible en <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v21n4/original1>. Acceso 5-05-2015
- NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, *Servicios Básicos de salud*. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. México, Diario Oficial de la Federación, 23 de enero de 2006. (Primera Sección).

Lic. Maricruz Morales Salinas