



EL PLACER DE COMER Y ESTAR SANO

Guadalupe Esquivel
Adriana Luna

EDITORIAL
TERRACOTA **ET**

Colección **Sello de Arena**

Contenido

- 7 Introducción
- 8 “Come bien”, “aliméntate sanamente”.
¿Qué es esto?
- 12 Yo como lo que quiero
- 17 Quiero mi piel y mi cabello sanos
- 22 ¿Cómo crees? ¡Yo no consumo harinas!
- 24 Las leguminosas y los alimentos de origen animal
- 28 ¡Me aburre comer siempre lo mismo!
- 32 Alimentarse o nutrirse
- 37 Nutrimientos o nutrientes
- 40 Más acerca de los nutrimentos
- 46 Los populares
- 50 ¿Los malos de la película?
- 55 ¡A desayunar!
- 59 Vegetarianos, ¿verdad o moda?
- 64 ¿Cuál es la mejor dieta?
- 68 Otros métodos peligrosos
- 70 ¿Conductas sospechosas?
- 74 ¡Quiero ser talla cero!
- 80 Un secreto peligroso
- 84 ¡No puedo dejar de comer!
- 88 Vigorexia
- 90 ¡Quiero una superfigura!
- 93 ¿Por dónde empiezo?
- 101 Soy deportista y el alma del equipo
- 104 ¿Suplementos, complementos, vitaminas?
- 107 ¡Quiero estar lleno de energía!
- 110 Agua, agua y más agua
- 116 Entre garnachas, pizzas y hamburguesas
- 120 De la chica de Ipanema a la maja de Botero
- 126 ¡Las tentaciones me llegan solitas!
- 130 ¿La cocina mexicana engorda?
- 133 ¿Higiene?
- 137 De etiqueta
- 141 Conclusión
- 142 Glosario
- 149 Bibliografía



Yo como lo que quiero



La pizza es una deliciosa tentación, pero su consumo en exceso contribuye a la obesidad.

Es difícil resistirse al sabor de una pizza recién horneada. O qué tal esas quesadillas bien doraditas en aceite con una cucharadota de crema... y, para rematar, un helado con cubierta de chocolate o un refresco con nieve flotante.

Te recomendamos ver una película que se llama *Super Size Me* o *Súper Engórdame*, que trata acerca de las consecuencias de una dieta a base de “comida rápida” (*fast food*). No es del todo bueno satisfacer esa “necesidad” de grasas en exceso que tenemos los seres humanos, porque las grasas son nutrimentos que concentran mucha energía y que al ser consumidos en grandes cantidades contribuyen a la obesidad.

El gusto por los alimentos con grasa tiene su razón de ser. Repasemos rápidamente las clases de Historia. Algunos investigadores piensan que el ser humano dedicaba gran parte de su tiempo a buscar la forma de satisfacer sus necesidades alimentarias mediante la caza y la pesca.

Para obtener alimento tenía que perseguir a sus presas; en la mayoría de las ocasiones recorría grandes distancias o aprovechaba los restos que algunos animales cazadores dejaban. Se puede decir que el hombre primitivo también fue carroñero.

En cualquier caso, se necesitaba de un gran esfuerzo para destazar y limpiar al animal, transportarlo, cocinarlo y finalmente consumirlo. Resulta evidente que la actividad física en ese entonces requería de una enorme cantidad de energía, es decir, se tenía que comer mucho para poder realizar todas las tareas. También ocurría que no siempre se tenía la disponibilidad de alimentos, por lo que los primeros seres humanos pasaban por periodos de escasez.

Se considera que de ahí deriva la necesidad de consumir dietas altas en energía, y lo que más aporta energía es la grasa. Por eso preferimos el pollo frito al hervido, mejor un bistec empanizado que asado o qué tal las papas: las preferimos fritas (a la francesa) que hervidas con el pollo, ¿o no?

Esta tendencia hacia los alimentos concentrados en energía representa actualmente un factor que debemos moderar en aras de la salud.

Es importante mencionar que hoy en día no tenemos esa actividad tan extenuante que tenía el hombre primitivo. Ahora, en algunas ocasiones, basta con abrir el refrigerador y sacar un bistec y cocinarlo, o bien, levantar el teléfono y hacer una llamada para pedir algo de comer.



Consumir frutas y verduras es un buen hábito.





La comida rápida es un factor de riesgo para la salud.

El cambio en los estilos de vida ha afectado paulatinamente la salud de la población más de lo que nos podemos imaginar. En la época de nuestros abuelos y bisabuelos era frecuente encontrar en las cocinas un tarro de manteca en lugar del aceite, panes con nata y azúcar, alimentos capeados; pero la actividad física era diferente: se tenía que caminar grandes distancias para ir a cualquier lugar, a los hijos les tocaba acarrear el agua necesaria para el día, se lavaba la ropa sin la ayuda de la lavadora y los niños más pequeños jugaban en las calles (corrían, brincaban la cuerda, andaban en bicicleta, etcétera). Todavía en muchos lugares de México existen estas costumbres y necesidades y se han conservado los hábitos culturales de alimentación, pero en la población urbana esto ya no es común.

En la actualidad nos enfermamos por consumir dietas altas en energía y por no realizar la actividad física necesaria



Por las proteínas que aporta, el pescado es parte esencial de la alimentación.

Desde hace muchos años se conoce la estrecha relación entre la dieta y la salud, pero desafortunadamente en los grandes sectores de la población esta causalidad no es clara. Ello se demuestra con la acelerada aparición y el aumento de enfermedades llamadas crónicas (de larga duración), como la obesidad, la diabetes, las cardiopatías y algunos tipos de cáncer, con el consecuente gasto económico para atender las necesidades de los enfermos.

Antes era poco frecuente saber de niños o jóvenes que padecieran diabetes o hipertensión (véase glosario, p. 143). Sin embargo, ahora en nuestro país ya se han dado casos de estas enfermedades en personas

¿Cómo crees? ¡Yo no consumo harinas!



No es recomendable excederse con antojos como los pastelillos y las galletas, pues contienen mucha azúcar y grasa.

Sin duda, habrás escuchado a algunas personas decir que no comen tortillas ni pan, porque engordan. Desafortunadamente se ha difundido esta idea acerca de los alimentos del grupo de los cereales, y al que peor le ha ido es a la tortilla.

En el grupo de los cereales (color amarillo) se encuentran el maíz y sus derivados (tostadas, elote, esquite, tortilla, tamal y pinole). También están el trigo (pan, galletas, tortilla, pasta), el arroz, la avena, el amaranto, la cebada y los tubérculos (papa, camote y yuca, por ejemplo).

Este grupo es el más abundante en la dieta. Aporta una importante cantidad de hidratos de carbono, que proporciona la energía necesaria para realizar actividades. Además, los cereales son una excelente fuente de fibra, por lo que proporcionan sensación de saciedad. La fibra también ayuda a mantener el adecuado funcionamiento intestinal y a disminuir las molestias de estreñimiento.

Se ha pensado, de manera errónea, que este grupo es el responsable de los problemas de sobrepeso y obesidad, y de ahí el famoso mito de que “las harinas engordan”. Al respecto, es importante mencionar que el efecto que este grupo de alimentos pudiese

Las leguminosas y los alimentos de origen animal



Una carne asada siempre cae bien, pero para evitar enfermedades cardiovasculares debe consumirse con moderación.

Cuán ricos son esos desayunos de los domingos y en familia, todos relajados, pero... es común que en esas circunstancias se abuse de la carne.

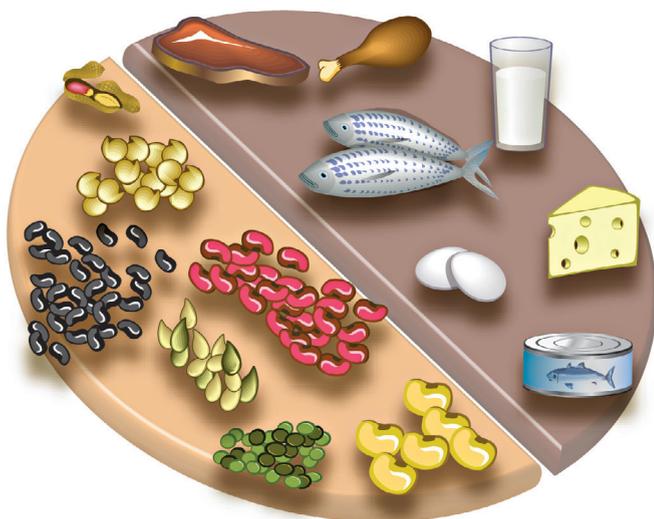
Precisamente lo que nos faltaba para completar nuestro Plato del Bien Comer es el grupo de las leguminosas y los alimentos de origen animal (color rojo).

Conviene combinar una leguminosa con un cereal porque son una excelente fuente de proteínas

Antes de continuar mencionaremos algunos ejemplos. Alimentos de origen animal son: carne de res, pollo, pescado, huevo, leche, queso, yogur, etcétera. Las leguminosas son: frijoles, habas, lentejas, alubias, garbanzo y soya. También se encuentran en este grupo las oleaginosas, como cacahuete, nuez, pepita, girasol, almendra, piñón (tienen proteínas, pero su contenido es menor). Este grupo de alimentos son fuente de proteínas, las cuales participan en la formación y la reparación de tejidos y en el crecimiento y el desarrollo adecuados.

Hay algo muy importante en la imagen al final de esta página: en este grupo se muestran las leguminosas y los alimentos de origen animal (AOA). Mientras que las leguminosas casi no tienen grasas (a menos de que al cocinarlas se les agreguen), los AOA poseen un contenido elevado de las mismas y de colesterol. El colesterol (véase glosario, p. 142) y en general las grasas de los AOA son necesarios; tanto, que su deficiencia puede provocar ciertas alteraciones hormonales, pero el exceso llega a provocar padecimientos como colesterol elevado y enfermedades cardiovasculares, entre otros. Por lo tanto, hay que ser muy cuidadosos en la cantidad de alimentos que consumimos de este grupo.

Las leguminosas, además de su contenido de proteínas, también son una excelente fuente de fibra, que nos ayuda a mantener una buena digestión. Olvídate de que los frijoles no nutren o no sirven de nada; al contrario, son un buen alimento. En México existe una gran variedad de frijoles que podemos disfrutar todo el año y hasta combinarlos con otros alimentos, como los cereales.



En tu dieta debes incluir alimentos de origen animal, al igual que leguminosas.

Alimentarse o nutrirse



Se debe procurar una sana relación entre la comida y los hábitos de vida saludables.

Ya abordamos de manera práctica algunos conceptos de salud y nutrición, para que te familiarices con aspectos que a veces nos son explicados en forma teórica.

Aplicar en la vida diaria los conceptos debe ser tu prioridad, pero no está de más explicar algunos aspectos de conocimiento básico.

A primera vista, dar definiciones parecería ocioso; sin embargo, tomemos en cuenta que son comunes las confusiones o el mal uso de términos de la disciplina de la nutrición —también llamada nutricología—, al confundir un alimento con un nutrimento, pensar que la palabra dieta es siempre sinónimo de régimen para el control del peso corporal, o peor aún, que existen alimentos que “nutren” y otros que “sólo llenan”, e incluso que comer sanamente implica sacrificios. Éstas y otras ideas erróneas deben ser erradicadas en pro de una sana relación con la comida y de una información correcta para fomentar saludables hábitos de vida y de alimentación.

Los procesos de salud-enfermedad están influidos por diversos factores, entre los que destacan los hábitos de alimentación. Desde hace tiempo se conoce que existe una relación entre la manera de comer y

la salud, pero desafortunadamente tal asociación no es clara para mucha gente. Esto se demuestra con la acelerada aparición y el aumento de enfermedades como obesidad, diabetes, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer, padecimientos que están influidos por la manera de comer.

La alimentación es un asunto que tiene que ver con lo biológico, pero también con lo social y lo económico. Nuestra forma de comer no sólo se relaciona con lo que nos gusta o es saludable, también incluye factores como las costumbres de nuestra familia y entorno (culturales), el sitio o la región donde vivimos (geográficos), nuestras ideas acerca de los alimentos (psicológicos), lo que consideramos que es importante para comer y el modo de prepararlo (antropológicos) y, desde luego, lo que podemos comprar (económico).

Como ves, en los asuntos de la nutrición intervienen diferentes disciplinas, a saber: biología, química, anatomía, fisiología, bioquímica, genética, antropología, psicología y economía, así como diversas especialidades de la medicina.



“Dieta” no es sinónimo de régimen para el control del peso.



Abordar los temas y los retos relacionados con la alimentación y la nutrición implica el estudio constante y una buena comunicación con las personas, para orientarlas hacia mejores hábitos de vida. Por eso han surgido esfuerzos importantes de orientación alimentaria, sobre todo con El Plato del Bien Comer, concepto que ya comentamos, por lo que ahora profundizaremos acerca de los aspectos biológicos. Pero no te alarmes, no son conceptos complicados ni ajenos a ti. Es más, nos atrevemos a decir que serán como un repaso de lo que, tal vez, has estudiado en la escuela.



Una persona sedentaria y con mala alimentación puede volverse diabética.

La alimentación es un asunto relacionado con lo biológico, pero también con lo social y lo económico

Iniciemos con el término “nutrición” que, con algunas variantes de acuerdo con el libro que consultes, se define como el conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos involucrados en la obtención, la asimilación y el metabolismo de los nutrientes por el organismo. Fundamentalmente es un proceso celular que ocurre en forma continua y está determinado por la interacción de factores genéticos y ambientales; entre estos últimos destacan la alimentación y factores de tipo físico (el clima, la altitud, etcétera), biológico, psicológico y sociológico.¹

La alimentación se concibe como “el conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos, mediante

¹Véanse: Héctor Bourges R., *Nutrición y vida*, México, Conaculta, 2005 (Colección Tercer Milenio) y “Nutrición”, en *Fisiología humana*, 3a. ed., Madrid, Tres Guerras/McGraw-Hill, 2005.

Más acerca de los nutrimentos



Una sopa de pasta, con sabor casero, aporta carbohidratos.

Los nutrimentos se han clasificado en: hidratos de carbono, proteínas y lípidos (véase glosario, p. 143). Desde el punto de vista de la bioquímica, los nutrimentos son las unidades pequeñas o moléculas que conforman cada uno de los mencionados y respectivamente son:

- **Monosacáridos** (véase glosario, p. 144) (azúcares simples), que juntos forman la gran familia de los carbohidratos.
- **Aminoácidos**, que al unirse forman los diferentes tipos de proteínas. Están formados por carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno.
- **Ácidos grasos**, que conforman los lípidos (también llamados grasas).

Cuando la energía de los carbohidratos y los lípidos no se usan en el metabolismo (véase glosario, p. 144), nuestro cuerpo los almacena en las células llamadas adipositas o depósitos de grasa. Por ello, si comemos de más, los depósitos de grasa empiezan a crecer con todo lo que vamos guardando.

Hay otros nutrimentos: las vitaminas y los minerales, que también tienen funciones importantes en nuestro organismo; ya viste qué sucede si hace falta alguna vitamina (véase glosario, p. 20).

Ahora conozcamos un poco más respecto de la “vida privada” de los nutrimentos.

Carbohidratos

Los carbohidratos son sustancias que abundan en la naturaleza y químicamente están compuestas de carbono, hidrógeno y oxígeno. Representan una fuente de energía, e independientemente de su dulzor, todos aportan en promedio cuatro kilocalorías (kcal) por gramo. Es decir, 17 kilojulios (kJ) (véase glosario, p. 143) por gramo.

Si comemos de más, los depósitos de grasa en el cuerpo aumentan

¿Recuerdas estos términos? Tal vez estás más familiarizado con la palabra caloría (cal) (véase glosario, p. 143).

Es conveniente abrir un paréntesis en este preciso momento para hablar de calorías, kilocalorías y otros ajos.

Como ya sabes, existen distintas unidades de medición, entre ellas las que tienen que ver con la energía. Los nutrimentos que llegan a nuestro cuerpo gracias a los alimentos son capaces de proporcionar energía para los procesos vitales. La energía que



Los carbohidratos proporcionan la energía necesaria para desarrollar cualquier proceso metabólico. Los cereales tienen un alto contenido de carbohidratos.

El pan... ¡qué sabroso y rico en carbohidratos! Aun así, hay que comerlo con moderación.



proporcionan se mide en kilocalorías, una unidad que desde hace varios años sustituyó a la llamada caloría, para manejar fácilmente las cifras grandes.

Luego de esta explicación, entenderás que la expresión “caloría vacía” no tiene sentido; equivale a decir “metros vacíos”. Si no hay energía, entonces no hay nada que expresar en unidades de medición. Una vez aclarado esto, sigamos con los carbohidratos. La fuente más abundante de hidratos de carbono son los alimentos de origen vegetal, como frutas, verduras, cereales, leguminosas y oleaginosas. Su papel es muy importante, y las autoridades de salud de los diferentes países recomiendan que los alimentos ricos en carbohidratos representen entre 55 por ciento y 65 por ciento del total de la dieta.

Estos nutrimentos cuentan con una variedad de estructuras y funciones. Por ejemplo, además de ser fuente de energía, se combinan con proteínas y con otros compuestos químicos, como el nitrógeno, y forman glucoproteínas y mucopolisacáridos. Aunque estas palabras suenan complicadas, se refieren a la capacidad de los nutrimentos para realizar funciones en nuestro organismo y participar como componentes estructurales de piel, cartílago y hueso, así como en anticuerpos, hormonas, enzimas y anticoagulantes.

Otros carbohidratos, como la fibra dietética, par-

Una hamburguesa puede tener una considerable cantidad de calorías.



¿Los malos de la película?



Los lípidos son un conjunto de moléculas orgánicas compuestas por carbono e hidrógeno, y en menor medida oxígeno, aunque también pueden contener fósforo, azufre y nitrógeno. El aceite es un ejemplo de una sustancia lipídica.

Ahora abordemos el tema de los lípidos, elementos que algunas personas califican como malos o indeseables, pero que en realidad son importantes para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.

A los lípidos se les han adjudicado efectos negativos para la salud, debido al desconocimiento de sus funciones y al consumo desequilibrado de los alimentos que los contienen. Representan la fuente más concentrada de energía, pues aportan nueve kilocalorías por gramo (38 kc/g). Asimismo, se encuentran ampliamente distribuidos en alimentos de origen vegetal y animal.

Las personas que no consumen grasa se encuentran en riesgo de enfermar

Se trata de un grupo amplio de compuestos químicos agrupados en grasas, esteroides y fosfolípidos, cuya unidad básica son los ácidos grasos. Dependiendo del lípido de que se trate, desempeñan diversas funciones, como almacenamiento de energía,

