

El Pasado y el Futuro

La dieta presente y futura tiene muchos elementos positivos: hay más variedad de alimentos, y más conocimientos sobre la dieta en relación con la salud.

Sin embargo, las tendencias culturales modernas tienden a minimizar el papel de la comida en la vida cotidiana, reduciéndola al equivalente de llenar el depósito de combustible del vehículo: un procedimiento rutinario, que se hace rápido y sin emoción.

En este sentido, el pasado (la cultura tradicional) debe rescatarse y promoverse, en cuanto estimula el consumo de alimentos naturales, y jerarquiza el proceso de alimentarse en un contexto familiar.

España cuenta con una gran riqueza gastronómica que puede desempeñar un papel muy positivo en el esfuerzo por promover " la dieta saludable " en el siglo XXI:
Dieta Mediterránea.



Colabora



Tfnos.: 987 895 618 • 987 895 626
Fax: 987 895 576
Ordoño II, 10-Planta 3ª • 24001 LEÓN

Autor:
Benjamín Caballero
Director C. Nutrición Humana
Facultades de Medicina y Salud Pública
UNIVERSIDAD JOHN HOPKINS • EE.UU.

Coordinadora de la Edición:
Rosario Martínez de Paz
Directora de la O.M.I.C.

Dirigida por Comercio y Consumo del Ayuntamiento de León
Cristóbal Soto Vega

AYUNTAMIENTO DE LEÓN
CONCEJALÍA DE CONSUMO Y COMERCIO



La Alimentación en el Siglo XXI



XXI

Benjamín Caballero

Director C. Nutrición Humana
Facultades de Medicina y Salud Pública
UNIVERSIDAD JOHN HOPKINS • EE.UU.

AYUNTAMIENTO DE LEÓN
CONCEJALÍA DE CONSUMO Y COMERCIO



Dieta Ideal

Después de muchas décadas de enfocar los esfuerzos de la ciencia en corregir las deficiencias nutricionales, hoy la preocupación fundamental se centra en las enfermedades relacionadas con exceso de consumo de nutrientes, tales como obesidad, diabetes, y enfermedad cardiovascular.

Al mismo tiempo, se ha planteado la posibilidad que consumir altas cantidades de algunos nutrientes podría reducir el riesgo de ciertas enfermedades como el cáncer.

De ahí que todos busquemos la "dieta ideal", que no sólo satisfaga las necesidades mínimas, sino que reduzca al máximo el riesgo de enfermedad futura. Sin embargo, no existe una dieta ideal. En cambio, a lo que sí podemos aspirar es a consumir la dieta más favorable a nuestra situación en cuanto a edad, estado de salud, y predisposición familiar.



Recomendaciones Generales

Los dos pilares fundamentales para la salud son:

- 1 – Dieta variada.**
- 2 – Actividad Física.**

- La dieta debe contener abundancia de legumbres y frutas frescas.
- Las grasas deben consumirse con moderación y deben ser preferentemente de origen vegetal, como el **aceite de oliva**.
- Los carbohidratos deben ser principalmente de tipo complejo, debe moderarse el consumo de azúcares refinados.
- Una persona sana que consume una dieta variada es capaz de obtener todas las vitaminas y minerales que necesita, por lo que no le será necesario consumir suplementos vitamínicos. De hecho, consumir demasiada cantidad de algunas vitaminas puede interferir con la absorción de otras. En situaciones especiales, como embarazo, o problemas de absorción intestinal, los suplementos vitamínicos pueden ser apropiados, en cuyo caso deberán consumirse bajo supervisión del profesional de salud.



Las Generaciones del Siglo XXI

Las nuevas generaciones cada vez consumen más alimentos fuera de casa, especialmente comidas rápidas de incierta calidad nutricional. Sin embargo, las preferencias alimentarias se adquieren a edad temprana, cuando la influencia de la familia aún es fuerte.

En este sentido, los padres tenemos una responsabilidad máxima en formar dichas preferencias:

- Los niños pasan normalmente por fases de escaso apetito, y también crecen a ritmo distinto en diferentes edades. Instintivamente, los niños tienden a rechazar cualquier alimento que se le ofrece por primera vez. No se debe insistir, pero si se trata de un alimento saludable, se debe intentar incluir en las comidas regularmente, y darle al niño oportunidades para que lo acepte en su dieta.
- No se debe forzar al niño a comer, ni se debe usar la comida como premio o castigo, especialmente usando alimentos no saludables (golosinas, postres).

