ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Es el tipo de alimentación que proporciona la combinación adecuada de energía y nutrientes, a través del consumo de diferentes grupos de alimentos en suficiente cantidad y calidad. Siendo apetecible, aceptada culturalmente y accesible.

Para hablar de alimentación, tenemos que tener en cuenta que la misma es consecuencia de la interacción de múltiples factores, de los que se destacan, los sociales, políticos, económicos, culturales y científicos. Estos son procesos que no están aislados ni son independientes, se relacionan unos con otros. En síntesis, la elección de que comer a nivel individual y poblacional es el resultado de la interacción entre el medio físico, espiritual, biológico, económico y social.

Por todo lo anteriormente descripto decimos que la Alimentación es un fenómeno social, que sólo puede ser explicado entendiendo que se trata de una estructura de alto grado de complejidad, como lo son los hechos humanos, donde entran en acción una elevada cantidad de variables, con fuertes interacciones entre ellas. Por lo tanto, se trata de un fenómeno multidimensional y multicausal que trasciende y desborda la competencia estrictamente médica, relacionándose además de la biología y la psicología, con la economía y la política, resultando un asunto individual y colectivo al unísono.

Una alimentación saludable no se trata solo de indicaciones dietéticas, poco realista, o de privarse de los alimentos que gustan. Se trata de sentirse bien, tener más energía, y mantener el estado de ánimo adecuado.
Tenemos que tener en cuenta que las necesidades de nutrientes y energía varían con la edad, el sexo, la actividad física y, momento biológico. Y que los hábitos alimentarios y las tradiciones varían en las diferentes zonas de Neuquén, no nos olvidemos de la disponibilidad de alimentos y las costumbres alrededor de los mismos. Entender y respetar estas premisas va a dar como resultado la aceptación, accesibilidad y adherencia.

En base a todo lo descripto, no existe una alimentación “ideal” adecuada para todos, ya que las necesidades nutricionales y los entornos son muy variables. La alimentación saludable, debe basarse en patrones locales, usando alimentos disponibles y respetando la cultura.

Todos necesitamos una alimentación saludable para sentirnos bien y disminuir el riesgo de enfermedades crónicas. Una dieta saludable, junto con no fumar y ejercicio físico regular puede disminuir la prevalencia de las enfermedades cardiovasculares, metabólicas y varios tipos de cáncer.

La alimentación saludable se caracteriza por ser suficiente, moderada, equilibrada y variada. Suficiente porque proporciona la energía, nutrientes y fibras para mantener la salud de una persona. Equilibrada porque facilita la combinación justa de alimentos aportando todos los nutrientes necesarios. Moderada porque provee las cantidades adecuadas de alimentos para mantener un peso saludable y optimizar los procesos metabólicos del cuerpo. Variada porque incluye alimentos de distintos grupos.
Es importante destacar que ningún alimento, o grupo de alimento por sí solo contiene todos los nutrientes que necesitamos para estar sanos. Al introducir en la dieta alimentos variados, de todos los grupos se aumenta la probabilidad de consumir todos los nutrientes esenciales.

Para favorecer una alimentación adecuada y generar comportamientos alimentarios más equitativos y saludables, a nivel nacional se ha desarrollado un instrumento educativo para la población en general, “Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA)”. La cual se complementa con una representación gráfica, que la simboliza de forma esquemática, agrupando los alimentos en categorías de acuerdo a su componente principal en cantidad, indicando cuáles alimentos o grupos de alimentos se deben comer más o menos frecuentemente.
Es importante promover el instrumento nacional de Referencia GAPA, en todo el territorio neuquino generando adecuaciones locales, según sus regiones, con el fin de respetar los alimentos disponibles, teniendo en cuenta las prácticas culturales, condiciones económicas y problemas locales de salud.

Este mismo criterio se debe llevar a cabo con las GAPI “Guías Alimentarias para la Población Infantil”, adecuación de las GAPA, teniendo en cuenta que los niños constituyen una población que necesita consejos específicos.
Se debe poner énfasis en que el inicio de la alimentación saludable es la Lactancia Materna. LA LECHE HUMANA es un fluido vivo que se adapta a los requerimientos nutricionales e inmunológicos del niño, según la etapa de maduración y desarrollo de sus órganos. La Lactancia materna contribuye al desarrollo sostenible porque es una forma de alimentación económica, ecológica, que previene enfermedades y garantiza el desarrollo psíquico, físico e intelectual de niñas y niños.

La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, es el único período en que un solo alimento es la única fuente de nutrición, a partir del sexto mes se aconseja, la incorporación de alimentos apropiados y seguros para la edad, manteniendo la lactancia materna hasta los 2 años o más.

En conclusión, la alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. La variedad, adecuación, accesibilidad y aceptación son características indispensables que debe incluir y respetar.