

Estas reglas sugieren que cambios importantes en la dieta americana promedio vendrían bien. Los beneficios obtenidos al hacer tales cambios en el tipo de alimentos y en la dieta son asombrosos. El Estudio de la Salud Adventista ha mostrado que los vegetarianos puros (que no consumen productos animales), sufren solo un tercio de las muertes de cáncer y un cuarto de las muertes coronarias que sufren los que no son vegetarianos. En estos estudios, se tomaron en cuenta otros elementos variables tales como el tabaco y el alcohol, de manera que sabemos que la tremenda ventaja de salud del grupo vegetariano puro se debió al hecho de que ellos no están usando productos animales en su dieta. Estos mismos estudios han mostrado que los vegetarianos que no fuman ni toman alcohol tienen solamente un 14% de las muertes por ataques cardíacos y un 9% de las muertes por cáncer y viven un promedio de doce años más que la población general.

Tradicionalmente, la mayoría de la gente mide el estatus nutricional de su dieta por el Plan del Grupo de Cuatro Alimentos. Los cuatro grupos son la leche y los productos lácteos, la carne o la proteína, frutas y vegetales, el pan y los cereales. La idea es comer una cierta cantidad de porciones de cada grupo todos los días para asegurar una nutrición balanceada. Este plan asegura que llenamos los requerimientos diarios para todos los nutrientes. Su principal desventaja es que no nos protege muy bien de la sobrealimentación el cual es el problema nutricional más grande en los Estados Unidos hoy día. Fácilmente podemos consumir demasiada proteína, grasa, colesterol y sal en este plan. Verdaderamente, ¿necesitamos cuatro grupos alimenticios cuando podemos obtener todos nuestros nutrientes de solo dos grupos –el grupo de las frutas y los vegetales, y el grupo del pan y de los cereales –tal como lo hacen los vegetarianos, los cuales tienen mejor salud que los que no son vegetarianos? Es un hecho elemental en la ciencia de la nutrición, que no existe la llamada comida esencial: Solamente existen los nutrientes esenciales. Podemos obtenerlos de dos o cuatro grupos.

La inquietud principal debería ser, “¿Cuáles son las mejores fuentes a mi alcance para obtener los nutrientes que necesito? Ahora sabemos la respuesta a esta pregunta, “Una dieta vegetariana bien balanceada que incluye una variedad de frutas, vegetales, cereales integrales, leguminosas, nueces y semillas”.

Aunque la deficiencia de la vitamina B<sub>12</sub>, son muy raras, aún entre vegetarianos, todavía existe la interrogante acerca de si existen buenas fuentes vegetarianas de esta vitamina o no. Pequeñas cantidades de productos lácteos bajos en grasa o un suplemento vitamínico resolvería ese problema. Pero hay evidencia de que la vitamina es producida en el cuerpo humano, y la vitamina B<sub>12</sub> también se encuentra en ciertas aguas, lo cual podría ser la causa de que tales deficiencias vitamínicas sean fuera de lo común.

El caso a favor de la dieta vegetariana puede ser resumido por la Asociación Dietética Americana (ADA). “La (ADA) afirma que una dieta bien planeada que consista en una variedad

de alimentos vegetales no refinados suplementados por algo de leche y huevos (la dieta lacto ovo vegetariana), llena todas las necesidades nutritivas que se conocen. Además, una dieta totalmente vegetal puede ser adecuada si se planea cuidadosamente, prestando atención adecuada a los nutrientes específicos, los cuales pueden encontrarse en una forma menos disponible, o en una menor concentración o ausente del todo en los alimentos vegetales. La [ADA] reconoce que un creciente volumen de evidencia científica apoya una relación positiva entre el consumo de una dieta basada en los vegetales y la prevención de ciertas enfermedades.

Para las personas que quieren una mejor dieta, es mejor hacer cambios gradualmente para que el cuerpo tenga tiempo de adaptarse. Otros miembros de la familia que no están tan ansiosos de cambiar su dieta necesitan tiempo para adaptarse también. Una buena estrategia sería el comenzar primero a disminuir y eliminar algunas de las peores “junk food” [comida chatarra] y añadir en su lugar más frutas, vegetales y cereales de grano entero. Cambie a productos lácteos bajos en grasa y omita las carnes grasientas y procesadas. Deseche aún de los alimentos refinados y procesados, como las cenas instantáneas, los pasteles, las meriendas y las bebidas gaseosas. Compre panes y cereales de grano entero en vez de los refinados. Use menos de los condimentos que son innecesarios, como los aderezos y las salsas, los cuales añaden tantas calorías a la comida, y cuando los use, busque los que son bajos en grasa o las variedades bajas en calorías. Coma en la casa más a menudo, empaque sus almuerzos y simplifique sus comidas. Adquiera unos buenos libros de cocina vegetariana saludable (algunos no son tan saludables porque usan excesivamente el queso, los huevos, las nueces) y comience a practicar y a experimentar con nuevos platos. Pero manténgalos sencillos.

Recopilado por Kurt Unglaub, M.P.H

Planes para menús vegetarianos y libros de recetas de cocina están disponibles en la dirección que aparece abajo.



787-758-8282 EXT. 255



## La dieta apropiada

**Y** dijo Dios: “He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer”. Génesis 1:29

¿Por qué comemos? Porque lo disfrutamos. Y lo disfrutamos tanto que muy pocos quisieran dejar el hábito si pudieran hacerlo. Damos gracias a Dios que nos creó con la habilidad de saborear y de oler, y puso aromas tan agradables en la comida que él ha escogido para nuestra nutrición. Los alimentos son necesarios para proporcionarnos el combustible que suple la energía al cuerpo, y proveen el material para reparar y formar los tejidos, suministrando las sustancias que regulan los procesos del cuerpo.

Cualquier sustancia química que se encuentre en la comida y que funcione en una o más de esas formas, se la conoce como un nutriente. Las 7 clases básicas de nutrientes son: carbohidratos, las grasas, las proteínas, las vitaminas, los minerales, la fibra y el agua.

Solo los carbohidratos, las grasas y las proteínas proveen energía o calorías. Tanto los azúcares como los almidones son carbohidratos. Los carbohidratos y las proteínas producen aproximadamente 4 calorías por gramo y las grasas producen 9 calorías por gramo. Como estas cantidades lo muestran las grasas son una fuente más concentrada de energía.

La fibra, considerada por largo tiempo como innecesaria ahora es reconocida como un importante regulador corporal. Ésta ayuda a controlar el azúcar en la sangre y los niveles de colesterol, y también es útil para la higiene del colon. Una dieta baja en fibra se asocia con un riesgo mayor del cáncer del colon, tanto como con otras enfermedades de los intestinos.

Cuando los alimentos son escogidos y preparados adecuadamente, de modo que los nutrientes básicos son consumidos en las proporciones y cantidades apropiadas, podemos estar seguros de una buena nutrición. Todos los alimentos naturales contienen los 7 nutrientes esenciales. Sin embargo, los diferentes aminoácidos, (que son los elementos básicos para la formación de las proteínas), los ácidos grasos, las vitaminas y los minerales se encuentran en diferentes cantidades en diversos alimentos. De manera que necesitamos comer una variedad de alimentos para obtener todos los nutrientes en suficientes cantidades.

La desnutrición significa que usted no está ingiriendo la cantidad apropiada de nutrientes, y en algunos casos, que los nutrientes no son utilizados como debieran serlo en el cuerpo. La subalimentación, el problema más común es simplemente no obtener bastantes alimentos para comer o no poder conseguir suficiente variedad de los mismos. La desnutrición es una trágica enfermedad para millones de personas en el mundo. Menos frecuente, pero igualmente grave son los problemas de las enfermedades producidas por deficiencias de proteínas o vitaminas y minerales. Usualmente, mientras las personas estén recibiendo suficientes calorías no refinadas, estas enfermedades no son comunes.

La sobrenutrición significa demasiados nutrientes. Generalmente, en países desarrollados, ésta se relaciona con el excesivo consumo de alimentos refinados. Para millones de personas demasiado nutridas alrededor del mundo, la sobrenutrición es la raíz de muchas enfermedades y muertes prematuras. Cada una de las tres enfermedades que son mortales en los Estados Unidos, tiene factores contribuyentes de origen dietético. Estas son: las enfermedades cardíacas, el cáncer y la apoplejía. La hipertensión y la diabetes también tienen fuertes conexiones dietéticas. Los excesos nutricionales específicos que tienden a promover o causar estas enfermedades envuelven el colesterol, la grasa animal, demasiada grasa en la dieta, demasiada azúcar, demasiada proteína y demasiada sal. Básica y sencillamente, demasiadas calorías en general. Es posible obtener una sobredosis tóxica de vitaminas o minerales específicos. Usualmente uno tendría que estar tomando pastillas de vitaminas y minerales o consumiendo alimentos altamente concentrados para que esto ocurriera.

La obesidad es uno de los efectos secundarios más comunes de la sobrenutrición. Se necesita una combinación de la dieta apropiada y ejercicio para corregir el problema. En breves palabras, la comida en la dieta debería ser baja en grasas y altas en fibra. Las dietas altas en proteínas no son

más efectivas que ninguna otra dieta, excepto que éstas producen una rápida pérdida inicial de agua. El exceso de proteína es dañino para el cuerpo en varias formas; con el tiempo, debilita los riñones, el corazón, los huesos y el sistema de inmunidad. En lugar de esto, coma a intervalos regulares, una dieta balanceada, baja en grasa y azúcar y alta en fibra. En términos de alimentos, este régimen significa circunscribirse mayormente a las frutas, los vegetales, los cereales integrales y las leguminosas. La mayoría de las personas que son obesas necesitan comer menos. Probablemente tendrán que aceptar el sentirse un poquito hambrientas la mayor parte del tiempo—por lo menos hasta que su cuerpo se ajuste a una menor cantidad de comida y lleguen a ser lo suficientemente saludables a través de un programa de ejercicios.

Podemos resumir brevemente lo que hemos aprendido acerca de la nutrición de la siguiente manera: “Con una actitud calmada y agradecida, y a horas apropiadas, comamos una amplia variedad de alimentos mayormente integrales, preparados de una manera sencilla, atractiva y apetitosa en suficiente cantidad como para mantener el peso ideal y la buena salud”.

Nuestra actitud hacia los alimentos que comemos y nuestra disposición mientras lo hacemos es importante. Si estamos nerviosos, o apresurados, o disgustados por algún motivo, el proceso digestivo será perjudicado. Es mejor no comer nada, a menos que podamos hacerlo en el estado de ánimo apropiado y tomándonos el tiempo necesario. El comer apresuradamente conlleva al exceso en el comer. Puesto que la digestión comienza en la boca es importante masticar la comida pausadamente y bien.

Un buen desayuno debería tomarse temprano en la mañana. Tampoco existe la llamada “comida desayuno”. Muchas personas disfrutan de las papas, o de las habichuelas u otros vegetales y de un plato fuerte en el desayuno. ¿Y por qué no? Tales alimentos proporcionan al cuerpo los nutrientes necesarios para su restauración después de una noche de ayuno y establece la pauta nutricional para el día. Generalmente, otra comida importante debería ser consumida no antes de que hayan transcurrido cinco horas. Aquellos que no necesitan muchas calorías a causa de su ocupación diaria, o que tienen un peso excesivo, deberían tratar de practicar el plan de los dos comidas diarias. Si es necesaria una tercera comida, ésta debería más ligera y en menor cantidad y cuando menos, dos horas antes retirarse a dormir. No es una buena práctica el ingerir comidas pesadas tarde en la noche o antes de ir a la cama. El sueño puede ser perturbado, y a menudo se sienten los efectos a la mañana siguiente. La misma cantidad de calorías que se consumen en la noche, engordan más que si hubieran sido ingeridas en la mañana. Este hecho puede ser explicado fácilmente, tomando como base el ascenso y el descenso en el ritmo metabólico entre la mañana y la noche. También, la mayoría de los organismos están naturalmente programados para conservar energía, lo que significa acumular grasa en lugar de deshacerse de ella una vez que está allí.

El comer entre comidas o el ingerir demasiadas comidas al día, interfiere con la digestión. La acidez estomacal y una disposición áspera son a menudo el resultado. Comidas más reducidas y ligeras se digieren más rápidamente. La regla es que debería concedérsele suficiente tiempo al estómago para desocuparse completamente de una comida y descansar por quizás unas cinco horas antes de que se ingiera más alimento.

Los factores que protegen el tiempo que el estómago tarda en vaciarse, son: el contenido de grasa en los alimentos, la cantidad de alimento deglutido, el líquido que se toma con la comida y las ocupaciones sedentarias. Las comidas de frutas o vasos generalmente salen del estómago en aproximadamente dos horas; mientras que las comidas con un contenido más elevado de grasa y proteína toman de cuatro a cinco horas.

A fin de prevenir el comer en exceso, y la indigestión, no debería ingerirse demasiada variedad de alimentos en una sola comida. Es cierto que deberíamos comer una amplia variedad de alimentos en cada comida y cada día, pero tres o cuatro clases diferentes de alimentos a la vez es suficiente.

Una amplia variedad de alimentos de origen vegetal, sencillos y sin refinar, son más balanceados y nutritivos que los productos animales y los que son procesados por el hombre. Los granos integrales, las frutas, los vegetales, las habichuelas (frijoles, judías) y los guisantes (chicharos, arvejas), las nueces y las semillas contienen proteína de alta calidad. Y tienen mejores niveles de ácido grasos, (disminuyendo de esa manera el peligro de las enfermedades cardíacas y el cáncer), no tienen colesterol, contienen bastantes carbohidratos complejos y fibras, y son ricos en vitaminas minerales y agua. Los productos animales y los alimentos manufacturados por el hombre a menudo tienen un alto contenido de grasa y carecen de fibra. A veces no podemos obtener una dieta ideal. No se debiera procurar que la gente se lo sintiera culpable acerca de lo que comen, si están haciendo lo mejor que pueden, dentro del conocimiento que poseen y los recursos que tienen. Ciertamente, no es malsano usar algunos productos refinados tales como la harina, el azúcar o el aceite en pequeñas cantidades para preparar platos apetitosos y saludables. La mayoría de las personas pueden usar una cantidad moderada de sal. El problema es que el paladar ha sido condicionado a través de un uso excesivo, a esperar y a determinar demasiado de estas cosas. Sería bueno volver a educar a la gente, gradualmente, para que requieran mucho menos.

El Comité Seleccionado por el Senado de los Estados Unidos para la Nutrición y las Necesidades Humanas en 1977, publicó estas recomendaciones para todos los norteamericanos: Reduzca el consumo de sal alrededor de 50% a 85%, disminuya el consumo de grasa por lo menos en un 10%, rebaje la ingestión de azúcar un 40%, y limite el colesterol a unos 300 miligramos diarios (el equivalente de un huevo).