

Hábitos alimentarios y salud

Alimentary habits and health

M. Sc. Maricela Morales González*

<maricelammg@ucpejv.edu.cu>

M. Sc. Félix Delgado León**

<subdirgral@enfa.aduana.cu>

M. Sc. María Caridad Rigaut Díaz***

<rigautdi@infomed.sld.cu>

* Universidad de Ciencias Pedagógicas Enrique José Varona, La Habana, Cuba, ** Escuela Nacional de Formación Aduanera, La Habana, Cuba y *** Hospital Pediátrico de Centro Habana, La Habana, Cuba.

RESUMEN

El objetivo del artículo es exponer un estudio sobre los hábitos alimentarios y su relación con la salud, destacándose las bondades de una buena alimentación y las enfermedades que genera la ingesta deficiente o excesiva de algunos alimentos. Se presenta un material complementario para la asignatura Nutrición que permite a los estudiantes establecer una comparación entre los beneficios del consumo adecuado de frutas, verduras, grasa, sal y desayuno y las enfermedades específicas asociadas a un consumo deficiente o excesivo de estos, contribuyendo así a su cultura general integral y a su preparación como multiplicadores de estas buenas prácticas de educación para la salud.

Palabras clave: hábitos alimentarios, nutrición, alimentación.

ABSTRACT

The objective of the article is to expose a study on the alimentary habits and its relationship with the health, standing out the kindnesses of a good feeding and the illnesses that it generates the faulty or excessive ingesta of some foods. Its shows up a complementary material for the subject Nutrition that allows the students to establish a comparison among the benefits of the appropriate consumption of fruits, vegetables, fat, salt and breakfast and the specific illnesses associated to a faulty or excessive consumption of these, contributing this way to their general integral culture and their preparation like multipliers of these good education practices for the health.

Keywords: alimentary habits, Nutrition, alimentary

INTRODUCCIÓN

Los seres humanos, al igual que el resto de los seres vivos, necesitan, además del agua que es vital, una variada y equilibrada alimentación que es fundamental para la vida y para la salud.

Ya desde hace 2400 años, se conocía la relación entre la alimentación y la salud, Hipócrates decía que la comida sea tu medicina y la medicina sea tu comida, por lo que es considerado un precursor de la dietética promoviendo el consumo de legumbres y frutas.

Los cambios ocurridos en los patrones alimentarios practicados desde tiempos remotos han condicionado el paso de una dieta preventiva a una dieta desequilibrada que da lugar a la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles ^{1, 2, 3, 4}.

El binomio dieta-enfermedad ha sido objeto de numerosas investigaciones lo que demuestra que entre el 30 y 40% de las muertes por cáncer son atribuidas a factores dietéticos y un tercio de las enfermedades cardiovasculares en personas menores de 65 años están asociadas a la dieta. (1, 3, 4) En contraposición a esta situación, la alimentación moderna es muy a menudo desequilibrada y desestructurada, pues las personas no son conscientes del riesgo que corren y por tanto no tienen hábitos alimentarios adecuados.

Por ello la incorporación de alimentos saludables a la dieta es un reclamo cada vez mayor a nivel mundial, en este sentido se trabaja para que la población, el personal de salud, de educación y los especialistas asociados al área de alimentación, dominen conceptos y pautas de una dieta correcta y saludable con el objetivo de fomentar estilos de vida saludable y evitar la aparición de enfermedades crónico-degenerativas que afectan la calidad de vida ^{2, 3}.

La tendencia nutricional en América Latina y el Caribe incluyendo Cuba, se caracteriza por el escaso consumo de frutas y verduras y el aumento relativo de grasas y sal, a lo que se suma el hábito de desayunar poco o no hacerlo, características que se convierten en factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas ^{5, 6}.

A pesar de la fuerte campaña de educación para la salud que realizan la Organización Mundial de la Salud, la Organización Panamericana de la Salud y los esfuerzos que en el caso particular de Cuba se dedican a esta temática, continúa siendo un serio problema hoy la incidencia de personas con enfermedades desarrolladas producto de una incorrecta

alimentación. Por lo que para contribuir con la campaña de prevención y promoción de buenos hábitos alimentarios, se desarrolla esta investigación, con el objetivo de incorporar sus resultados a la asignatura Nutrición y dietética y de esta forma establecer la relación entre los hábitos alimentarios y la salud, por ello el problema a resolver es ¿Cómo repercuten en la salud humana, los hábitos alimentarios asociados al consumo de frutas, verduras, grasa, sal y desayuno?

DESARROLLO

La alimentación es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, conformando de este modo la dieta que proporciona energía para desarrollarse. La nutrición es el conjunto de procesos a través de los cuales el hombre ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos ^{1, 2, 3, 4, 6}.

La falta de alguno de los nutrientes ocasiona problemas graves en la salud. Sin embargo, no se trata de comer por comer, sino de obtener por medio de los alimentos, lo necesario para poder realizar todas las funciones según la actividad física que se desarrolle, el sexo, la edad y el estado de salud ^{1, 2, 4}. Consumir pocos o demasiados alimentos y de forma desbalanceada, tiene consecuencias que pueden ser muy graves, por lo que es necesario establecer una metódica de vida que garantice una adecuada alimentación, es decir tener buenos hábitos alimentarios.

¿Qué son los hábitos alimentarios?

Los hábitos se definen como una acción que se aprende por repetición, por lo que en el caso de los hábitos alimentarios son los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en la alimentación. Estos se transmiten de padres a hijos y están influidos por factores muy variados como: el clima, la disponibilidad de la región, costumbres, experiencias, religión, divulgación, procesos tecnológicos y aspectos educativos entre otros ^{1, 2, 3, 6}.

Tener buenos hábitos alimenticios implica tomar conciencia de que, mediante unas buenas prácticas de nutrición, se garantiza un funcionamiento adecuado de todos los órganos del cuerpo, se tiene más energía a lo largo del día y se puede prevenir y evitar enfermedades.

La nutrición actualmente se caracteriza por escaso consumo de frutas, hortalizas, granos, cereales, legumbres y un aumento en el consumo de grasas, azúcar y sal, lo que se convierte en un factor clave para el desarrollo de enfermedades crónicas. Hoy en día, personas cada vez más jóvenes tienen enfermedades que se consideraban de personas más viejas, siendo el resultado generalmente de un mayor consumo de alimentos menos saludables en la infancia. Por ello los cambios en el régimen alimentario y el modo de vida pueden contribuir a la prevención, o al retraso en la aparición de estas afecciones, siendo una cuestión que se trabaja de forma significativa en los programas de educación para la salud^{5,6}.

Actualmente en Cuba, para promover la formación de hábitos alimentarios saludables los alimentos se agrupan en siete grupos^{6,7}:

1. Cereales y viandas
2. Vegetales
3. Frutas
4. Carnes, aves, pescado, huevos y leguminosas
5. Lácteos
6. Grasas
7. Azúcares.

Frutas

Las frutas están compuestas fundamentalmente por agua, por lo tanto, comer fruta, desde un punto de vista de hidratación, es casi como beber agua, además contienen ácido fólico y vitamina C, la que debe reponerse cada día a través de los alimentos, porque no se acumula en el organismo, y su exceso es eliminado en la orina. Cada 100 gramos de fruta suponen consumir alrededor de 2 gramos de fibra vegetal, fundamentalmente la pectina, fibra altamente beneficiosa para el organismo^{1, 4, 6, 7}.

El consumo diario de las sales que contienen las frutas ayuda a regular el equilibrio mineral en el organismo. Contienen un alto nivel de potasio y baja cantidad de sodio, también aportan magnesio y algunas, calcio.

Las frutas aportan grandes cantidades de vitaminas y contienen flavonoides, terpenos, selenio y otras sustancias fitoquímicas que han demostrado propiedades antioxidantes y anticancerígenas. Las frutas ayudan al correcto funcionamiento del aparato digestivo; al ser diuréticas y depuradoras del organismo, facilitan el drenaje de líquidos; no aportan grasas (excepto los frutos secos, olivas, aguacates y cocos que aportan aceites beneficiosos para el organismo). La cáscara de las frutas es una importante fuente de fibra, de vitaminas. Por esto es aconsejable comerse la cáscara, mientras que no sea áspera o desagradable, pues así la propiedad nutricional de la fruta será mayor ^{1, 4, 6}.

Enfermedades que se pueden prevenir con su ingesta ^{1, 4, 7}:

- La obesidad
- El estreñimiento
- Problemas cardiovasculares
- La hipertensión
- El cáncer
- Diabetes
- Osteoporosis
- Accidentes cerebrovasculares

Verduras

Las verduras son recomendadas por el alto contenido de fibra dietética necesaria para el funcionamiento gastro-intestinal, valor alimenticio, sabor agradable y propiedades aromáticas, son los principales proveedores de las vitaminas necesarias para el funcionamiento del organismo (principalmente betacaroteno, carotenos, vitamina C y folatos), mantienen el equilibrio ácido básico y contienen sustancias especiales que eliminan o detienen el desarrollo de microorganismos patógenos ^{1, 4, 6, 7, 8, 9, 10}.

Las verduras aportan minerales, fibra (celulosa, hemicelulosa y lignina) y muchos micronutrientes que actúan sinérgicamente como antioxidantes. No tienen apenas proteínas ni lípidos pero sí cierta cantidad de hidratos de carbono. Poseen bajo contenido calórico.

Son la principal fuente de vitamina A y C. Poseen cantidades de calcio entre 50-150 mg/100 g. La mayoría contiene mucho potasio y poco sodio, además son una parte importante de todas las estrategias saludables para adelgazar y ayudan a mantener la salud de tejidos como piel y mucosas^{1, 4, 6, 7, 8, 9, 10}.

Enfermedades que se pueden prevenir con su ingesta ^{1, 4, 10, 11}.

- La obesidad
- El estreñimiento
- Enfermedades cardiovasculares
- Accidentes cerebrovasculares
- Cáncer (cáncer de próstata, cáncer de colon)
- La anemia
- La osteoporosis
- La hipertensión

Existen diferentes criterios sobre la frecuencia de consumo de frutas y verduras, pero lo importante es que deben formar parte de la dieta diaria.

Grasas

El tema del consumo de las grasas resulta bastante polémico y se encuentra en constante discusión en los círculos científicos. Por una parte, resultan evidentes los beneficios que aporta el consumo de la grasa dietética como nutriente de vital importancia para el organismo, y por otro lado emergen los riesgos que ocasiona su ingesta excesiva y no selectiva.

Las grasas representan el combustible opcional para las células del organismo, por lo que suelen acumularse como reserva energética. Tienen una función estructural, como parte integrante de las membranas celulares; a su vez, los ácidos grasos esenciales cumplen funciones reguladoras de vital importancia ^{1, 4, 6, 12}.

Son vehículo de vitaminas liposolubles (A, D, E y K), aumentan la palatabilidad de los alimentos y tienen acción protectora y de termorregulación de los órganos internos. Es necesario consumirlas para un correcto funcionamiento del organismo, pero con moderación

1, 4, 6, 12.

Enfermedades que se pueden prevenir con su ingesta moderada ^{1, 4, 12}.

- Algunos tipos de cáncer
- Enfermedades cardiovasculares y cerebro-vasculares
- Hiperactividad alérgica
- Enfermedades autoinmunes
- Procesos inflamatorios en el organismo humano
- Obesidad
- Hipertensión
- Diabetes
- Aterosclerosis
- Hipercolesterolemia

Sal

La sal proporciona a los alimentos uno de los sabores básicos, el salado. La ausencia total de sal en la dieta es perjudicial para la salud; es necesaria una pequeña dosis de sal para mantener ciertas actividades del organismo como la respiración y la digestión. La deficiencia de sal genera en el organismo una deficiencia de sodio denominada hiponatremia. La deficiencia de sodio hace que el paciente tenga síntomas de apatía, debilidad, desvanecimiento, anorexia, baja presión arterial, colapso circulatorio, estado de choque y, finalmente, la muerte. El elemento necesario en la sal es el sodio, muy útil en el mantenimiento de la presión de la sangre y de los fluidos extracelulares, también tiene efecto fisiológico en la excitabilidad de nervios y músculos ^{1, 4, 13}.

En el caso de los países donde la sal es yodada (como Cuba) permite la disminución de bocio y el hipotiroidismo congénito ^{1, 4, 13}.

El consumo de sal recomendado por la Organización Mundial de la Salud es de cinco gramos al día por persona (una cucharada de postre) ^{1, 4, 13}.

Enfermedades que se pueden prevenir con el consumo recomendado ^{1, 4, 13}.

- Hipertensión
- Pérdida de calcio y con ello la osteoporosis
- Insuficiencia renal
- Enfermedades cardiovasculares
- Accidentes cerebrovasculares
- Diabetes
- Cáncer de estómago

Desayuno

El desayuno es la primera comida que se consume en el día, siempre por la mañana. Si se tiene en cuenta la importancia que tiene el desayuno para el organismo y la salud, se debe empezar a consumir diariamente un desayuno saludable y nutritivo, que permita desarrollar las actividades diarias con energía, evitando episodios de ansiedad y mejorando la salud en general. Dejar de desayunar o hacerlo pobremente es considerado por varios estudiosos del tema como un factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares y para la aparición de lesiones ateroscleróticas, lo que se ha comprobado a través de investigaciones, de igual forma se han demostrado los efectos negativos que tiene en niños y adolescentes el mal hábito de no desayunar^{6, 14, 15}.

Algunas consecuencias de no desayunar (o sólo beber un poco de café) son decaimiento general, mal humor, falta de concentración, bajo rendimiento físico e intelectual debido todo ello fundamentalmente a la falta de glucosa empuja al cuerpo a quemar otras reservas energéticas, lo que causa alteraciones en el normal funcionamiento orgánico. Desayunar eleva los niveles de glucosa en la sangre, y de esta forma ayuda al cuerpo a funcionar con mayor efectividad. El rendimiento diario mejora con un desayuno adecuado ya que ayuda a memorizar, concentrarse y aprender^{6, 14, 15}.

Con un desayuno equilibrado se mejora el estado nutricional, se disminuye el consumo de grasa, se satisfacen las necesidades de fibra, se aporta vitaminas y minerales, se ayuda a controlar el peso y se incrementa el rendimiento físico e intelectual^{6, 14, 15}.

Enfermedades que se pueden prevenir con un desayuno adecuado^{2, 14, 15}.

- Enfermedades cardiovasculares

- Aterosclerosis generalizada
- Obesidad
- Diabetes
- Desnutrición

El comportamiento de los hábitos alimentarios en Cuba se evidencia a través de numerosos indicadores, los que justifican el tratamiento e intervención mediante un programa coherente y sistemático para aplicar en el contexto del Sistema Nacional de Salud y el Ministerio de Educación ¹⁶.

Encuestas realizadas en Cuba revelaron baja ingesta de frutas y verduras, excesivo consumo de grasas, consumo de sal muy por encima de los parámetros internacionales y poco hábito de desayunar o solamente tomar un café, lo que muestra que la dieta habitual de la mayoría de la población cubana es poco variada e incluye un reducido número de alimentos, lo cual responde a hábitos alimentarios inadecuados ^{5, 16}.

Cuba ofrece una enorme importancia a los temas de alimentación lo que se refleja en los Lineamientos Económicos y Sociales y en el trabajo que se realiza para educar a la población en el fomento de buenos hábitos de alimentación, sin embargo, aún hay que continuar el trabajo de educación para lograr una alimentación sana y con ello prevenir la aparición de enfermedades asociadas a los malos hábitos alimentarios.

CONCLUSIONES

Los hábitos alimentarios son un componente esencial de la salud.

Las frutas y verduras aportan nutrientes esenciales al organismo y previenen enfermedades.

El consumo moderado de sal y grasa es esencial para el funcionamiento adecuado del organismo humano.

El desayuno diario y equilibrado proporciona al organismo la energía para enfrentar las actividades del día.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Martínez Hernández JA. Fundamentos Teórico-Prácticos de Nutrición y Dietética. Madrid: McGraw-Hill Interamericana; 2012.
2. Carvajal Rodríguez C, Castellanos Simons B, Cortés Alfaro A. Alimentos y salud en Educación para la Salud en la Escuela. La Habana: Editorial Pueblo y Educación; 2000.
3. Bilbao Reboledo T. Dietética. La Habana: Editorial Universitaria Félix Varela; 2014. pág.
4. Hernández Fernández M, Plasencia Concepción D, Jiménez Acosta S, Martín González I, González Pérez T. Temas de Nutrición. Nutrición Básica. Volumen I. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2008.
5. Porrata-Maury C. Consumo y preferencias alimentarias de la población cubana con 15 y más años de edad. Revista Cubana de Alimentación y Nutrición. 2011; 19(1): 87-105
6. Álvarez Sintés R. Alimentación y nutrición. En: Hernández Cabrera G, Báster Moro J, García Núñez R. Medicina General Integral. Salud y Medicina. Volumen I. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2014.
7. Jiménez Acosta S, Martín González I. Atlas Fotográfico de porciones de alimentos y utensilios. Instituto Nacional de Higiene, Epidemiología y Microbiología. La Habana; 2015.
8. Jiménez Acosta S, Rodríguez Suárez A, Plasencia Concepción D, Sánchez Regueiro O, Gay Rodríguez J. Temas de Nutrición. Tomo I. Nutrición Pública. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2012.
9. Fernández M, Marrero M, Pérez N. Consumo per cápita de frutas y vegetales. Revista de tecnología e higiene de los alimentos. 2000; (318):105-112.
10. Martín IC, Mercader OA, Macías C. Intervenciones para promover el consumo de hortalizas y frutas en Cuba. Revista Chilena Nutrición. 2006 oct; 33(1):3-6
11. Vázquez C. Alimentación y nutrición. Ed. Díaz de Santos; Madrid; 2005.
12. Vázquez Gálvez M. Las grasas: ¿amigas o enemigas? Revista Cubana de Alimentación y Nutrición. 2016; 26(1):51-58
13. Fariñas Acosta L. "No sales tu vida". Entrevista a Blanca Terry, directora del Centro de Nutrición e Higiene de los alimentos, del Instituto Nacional de Higiene, Epidemiología y Microbiología perteneciente al Ministerio de Salud Pública. Granma (La Habana). 26 de marzo de 2017:3
14. Tardón L. ¿Por qué es importante desayunar? El Mundo (España). 24 de junio de 2013:
4 Disponible en: <http://www.niunadietamas.com>.

15. Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares Carlos III de España (CNIC). Progression and Early Detection of Atherosclerosis. The Journal of American College of Cardiology. 2015; 3(56):6-9

16. Izquierdo Hernández A, Armenteros Borrell M, Lancés Cotilla L y Martín González I. Alimentación saludable. Revista Cubana de Enfermería (En Internet). 2003; 3(5):2-8

BIBLIOGRAFÍA

Ascencio Peralta C. Fisiología de la nutrición. Educación. México: McGraw-Hill. Interamericana; 2012. pág. 1-8.

Vicente AR, Manganaris GA, Sozzi GO, Crisosto CH. Nutritional quality of fruits and vegetables. En: Florkowski WJ, Shewfelt RL, Brueckner B, Prussia SE (eds.). Postharvest Handling: A Systems Approach, 2nd ed. Amsterdam (The Netherlands): Elsevier; 2009.

Steinmetz KA, Kushi LH, Bostick RM, Folsom AR and Potter JD. Vegetables, fruit, and colon cancer in the Iowa Women's Health Study. Am. J. Epidemiol. 1994; 139: 1–15.

Adhanom Ghebreyesus T. Fomento del consumo mundial de frutas y verduras. Boletín de la OMS. Ginebra Febrero 20 Disponible en: <http://www.who.int/entity/dg/es/index.html>

Cozart J. Desayuno saludable para activarnos. Revista Alimentación saludable. Universidad de Córdoba; 2013.

Partido Comunista de Cuba. Lineamientos de la Política Económica y Social del VI Congreso del Partido Comunista de Cuba.

Ramón MC. “La alimentación sobre la mesa”. Entrevista a Laura Melo, asesora del Programa Mundial de Alimentos en Cuba. (La Habana). Cuba hora Mayo 2016. Disponible en: <http://www.cubahora.cu>

Recibido: 31 de octubre de 2017

Aceptado: 11 de diciembre de 2017