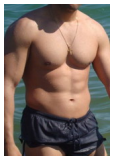

Una dieta adecuada y equilibrada es esencial para un funcionamiento óptimo. Lo que comemos influye en nuestro trabajo, recreo, estado psicológico y salud. Teniendo en cuenta la abundancia de comida en las sociedades industrializadas, la continua existencia de deficiencias nutricionales es sorprendente. El problema más significativo, sin embargo, es el de la nutrición excesiva. El consumo excesivo de calorías, grasas, colesterol y sodio se ha relacionado con enfermedad cardiovascular, ciertas formas de cáncer, obesidad y otras dolencias.

Cambiar la dieta de un individuo no siempre resulta fácil. Las preferencias alimentarias están profundamente arraigadas e influidas por la familia y la cultura. Los grupos étnicos que emigran a otra cultura tienen más posibilidades de cambiar de lengua y de costumbres que de régimen alimentario. La comida adquiere un significado simbólico cuando las madres alimentan a los niños, las familias se reúnen a comer, se celebran fiestas, etc. Los estilos de vida demasiado agitados también influyen en la elección de alimentos. La comida rápida, que suele ser una solución fácil a un horario apretado, tiende a tener niveles demasiado elevados de sodio y calorías. Entonces ¿qué constituye una dieta sana, y cómo podemos, los profesionales de la salud, propiciar cambios positivos?

Dieta y salud: Implicaciones para la reducción del riesgo de enfermedad crónica. *Comité sobre dieta y salud, National Research Council*

Reducir la ingesta total de grasas hasta un 30% o menos de calorías. Reducir la ingesta de ácidos grasos saturados a menos de un 10% de las calorías, y la ingesta de colesterol a menos de 300 mg al día. La ingesta de grasas y colesterol se puede reducir sustituyendo las carnes grasas y los derivados de la leche enteros por pescado, aves sin piel, carnes magras y productos lácteos desnatados o semidesnatados; escogiendo más vegetales, frutas, cereales y legumbres, y limitando aceites , grasas, yemas de huevo y demás alimentos grasos o fritos.

Ingerir cada día cinco o más raciones de una combinación de vegetales y frutas, en especial de hortalizas y cítricos. Asimismo, incrementar la ingesta de almidones y otros hidratos de carbono complejos comiendo seis o más raciones de una combinación de pan, cereales y legumbres.

Mantener la ingesta de proteínas a niveles moderados.

Equilibrar la ingesta de comida y la actividad física para mantener el peso corporal apropiado.

El comité no recomienda el consumo de alcohol. Para quienes ingieran bebidas alcohólicas, el comité recomienda limitar el consumo a una copa de alcohol puro al día como máximo, que es

el equivalente a dos latas de cerveza, dos copas de vino pequeñas o dos combinados. Las mujeres en período de gestación deben evitar las bebidas alcohólicas.

Limitar la ingesta diaria de sal (cloruro sódico) a 6 gr. como máximo. Limitar el uso de la sal en la cocina y evitar añadir sal una vez en la mesa. Los alimentos procesados con algo contenido en sal, conservados en sal y en escabeche deben consumirse esporádicamente.