

Material para docentes

A partir de la siguiente selección de materiales, podrán encontrar diversas fuentes de referencia para la profundización y desarrollo de los contenidos abordados en la unidad “La importancia de la alimentación humana”.

La importancia de la alimentación saludable

La alimentación saludable es aquella que nos provee de nutrientes diversos y, a través de éstos, de la energía necesaria para desarrollar todas nuestras acciones vitales. Para ello es fundamental la constitución de una dieta conformada por alimentos variados, naturales y frescos. A continuación, se presenta una selección de indicaciones e información que ofrecen las GAPA (Guías Alimentarias para la Población Argentina) para la constitución de dietas equilibradas, adecuadas y saludables.

Las GAPA promueven la incorporación de alimentos variados preferentemente frescos, teniendo en cuenta la diversidad cultural y las tradiciones locales. Están dirigidas a la población sana mayor de 2 años de edad, respetando la diversidad regional del país.

Fueron diseñadas como una herramienta educativa y multiplicadora para las personas que cumplen o puedan cumplir con una tarea de replicación y/o educación alimentaria: integrantes de los equipos de salud, comunidad educativa, equipos de desarrollo social a través de promotores o programas sociales, etcétera. Los contenidos de este manual se organizan para favorecer la apropiación, transmisión, divulgación, multiplicación y producción de los mensajes para promover una alimentación saludable.

La alimentación constituye un vehículo privilegiado de socialización (transmite hábitos, rutinas, normas y valores de convivencia) es una forma de expresar nuestra identidad y sentido de pertenencia (Dupraz S., Piaggio, L., Rolon M., Saraco C. y Macedra G.: 2010).

La alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía necesaria para que cada persona pueda llevar adelante las actividades diarias y mantenerse sana. La alimentación debe respetar la cultura de cada persona.

Para lograr una alimentación saludable, se ofrecen diez recomendaciones contempladas en los siguientes mensajes:

- *Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar, al menos, 30 minutos de educación física.*
- *Tomar a diario 8 vasos de agua segura.*
- *Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.*
- *Reducir el uso de sal y de alimentos con alto contenido de sodio.*
- *Consumir, diariamente, leche, yogur o queso, preferentemente descremados.*
- *Al consumir carnes, quitarles la grasa visible. Aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.*
- *Consumir legumbres, cereales -preferentemente integrales-, papa, batata, choclo o mandioca.*

- Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.
- El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.

Fuente: Guías Alimentarias para la Población Argentina. Publicadas por el Ministerio de salud de la Nación Argentina (2016) Disponible en: https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf

El panorama nutricional argentino

Existen numerosos estudios que dan cuenta de la importancia de la nutrición variada y del conocimiento de la población respecto de cómo lograrla. Considerar la cultura y los patrones alimentarios de cada región forman parte del bagaje necesario para la toma de decisiones alimentarias. Argentina se caracteriza por su patrón alimentario ligado histórica y culturalmente al consumo de carnes. A continuación, se presenta un fragmento del libro "Efecto del consumo de la carne vacuna argentina sobre parámetros clínicos de individuos sanos" publicado por el IPCVA.

Los especialistas destacan que, si bien la desnutrición aguda no tiene alta prevalencia en nuestro país, sí preocupa la malnutrición crónica, que los médicos registran en forma creciente. También es motivo de inquietud la desnutrición oculta o deficiencia de micronutrientes, y la malnutrición por exceso, asociada con enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes, la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión arterial y distintas formas de cáncer.

Es decir que, para mantener una buena calidad de vida, se requiere una nutrición saludable. Y ésta exige la combinación de macro y micronutrientes en proporciones armónicas. Un buen plan de alimentación permite mantener constante la composición de los tejidos y el funcionamiento saludable de los órganos, otorga una sensación de bienestar y energía para la acción.

Para diseñarlo, se requiere una selección adecuada de los alimentos, que sólo es posible sobre la base de un conocimiento adecuado de la composición y aportes nutricionales de carnes, frutas y verduras, de las proteínas, hidratos de carbono y grasas que los componen, así como de los minerales, oligoelementos, y vitaminas que los integran.

Pero como la alimentación –sin duda, la actividad más constante y reiterada que emprendemos a lo largo de nuestra vida– ocurre fuera del consultorio y lejos de los ojos del médico, es imperioso que los avances registrados por la ciencia de la nutrición lleguen al consumidor para que éste pueda tomar las decisiones correctas en el momento de poner manos a la obra y en la cocina. Considerando aquellos alimentos que constituyen su patrón alimentario.

(...)

Además de su versatilidad, su ternura y sus propiedades organolépticas, los consumidores valoran la carne como fuente de proteínas, hierro y minerales, pero frecuentemente dudan sobre el efecto que sus grasas o su contenido de urea pueden tener sobre distintas condiciones que habitualmente se presentan en la madurez.

“Doctor, ¿puedo comer carne?” es una de las preguntas más comunes que escuchan los médicos en el consultorio. El trabajo realizado por especialistas del ICBA y del INTA ayuda a responder con precisión científica esta pregunta. Según el Documento N° 1 del IPCVA, el consumo interno de carne alcanza un nivel promedio de 2,26 millones de toneladas de res con hueso, y un consumo per cápita de unos 64 kg. anuales.

En el estudio “El consumo de la Carne Vacuna Argentina” se muestra que la comida ideal de los argentinos gira alrededor de tres ejes entrelazados entre sí: que sea completa y balanceada, saludable y natural. La condición de saludable, desde el punto de vista de los consumidores, se vincula con aspectos positivos como su aporte al crecimiento y al desarrollo de las personas; y con aspectos negativos como la cantidad de grasa, el exceso de calorías y el alto colesterol que provocan algunos alimentos, así como sus efectos adversos sobre la digestión, la circulación o la presión arterial. La condición de “natural” de los alimentos es un valor muy apreciado.

Sin duda, un indicador convincente del gusto de los argentinos por la carne es que en el 83% de los hogares se había consumido carne en la semana de realización del estudio. Este trabajo también reveló que, en promedio, en el conjunto de hogares se consume carne alrededor de 17 días por mes. En resumen: las personas consumidoras de carne consideran que una comida “sin carne no es comida”.

A los ojos de los consumidores, los puntos fuertes de las carnes radican, en general, en su aporte a la fortaleza y salud de los individuos, a la provisión de proteínas y minerales, al sabor, variedad y combinabilidad que la caracterizan, a la aceptación de la que goza en el ámbito familiar. Los puntos débiles están asociados con el tenor graso, con la necesidad de mantenimiento de la cadena de frío, el riesgo bacteriológico, problemas de olor y menor rendimiento. Todos estos conceptos formaban parte de un corpus de nociones aceptadas, algo así como la “sabiduría popular” sobre los alimentos. Sin embargo, pocas de esas afirmaciones habían tenido una comprobación empírica. Y si es cierto que se habían identificado algunos componentes de la estructura química de la carne, también lo es que hasta hoy no se había precisado cuáles son sus efectos sobre el organismo. Tal es, ni más ni menos, la pregunta que intentó responder esta ambiciosa investigación epidemiológica.

Pero dado que estudios científicos previos habían mostrado que la estría grasa de la carne varía de acuerdo con el tipo de crianza del animal, el trabajo tuvo dos objetivos simultáneos: por un lado, comparar los distintos tipos de carne bovina entre sí y, por el otro, verificar las modificaciones que su consumo introducía en los parámetros clínicos basales de un grupo de individuos sanos. Así, a través de un riguroso estudio clínico que cumplió con los más exigentes estándares de calidad internacional y se prolongó entre marzo y diciembre de 2006, los especialistas del ICBA pudieron cuantificar los cambios fisiológicos favorables que introduce en el organismo de personas sanas una dieta rica en carnes.

Fuente: Libro Efecto del consumo de la carne vacuna argentina sobre parámetros clínicos de individuos sanos. IPCVA. Disponible en: <http://www.ipcva.com.ar/files/librocardio.pdf>

Prácticas saludables integradas

La actividad física y el deporte forman parte de las prácticas saludables que constituyen una buena alimentación. Los hábitos y costumbres en relación con el desgaste energético propio de cada persona implican construir sus planes alimentarios en función de las necesidades específicas. A continuación, se presenta un fragmento del artículo "La carne vacuna y el running: dos mundos que se complementan" publicado en la revista Ganadería y compromiso del IPCVA.

(...) La realización de actividad física al aire libre siempre es símbolo de bienestar. Complementado esto con alimentación balanceada y saludable permite al ser humano tener una vida plena y llena de energía. Dentro del mundo runner estos puntos son conocidos: una dieta apropiada y saludable equivale a un correcto balance entre proteínas, grasas y carbohidratos. En ese control la carne vacuna juega un rol fundamental. Las grasas y músculos son dos buenos amigos de los amantes de este deporte. El combustible del músculo lo tiene la grasa, por lo que se complementan brindando la energía necesaria para un buen rendimiento y estado físico.

Según estudios del Dr. Julio Montero (médico nutricionista y presidente de la Sociedad Argentina de Obesidad y Trastornos Alimentarios) "existe una fuerte correlación entre una adecuada elección de los alimentos y el rol de las proteínas. Las proteínas que más se parecen a las humanas son las más indicadas para la generación de músculo; estas son las que contienen los mismos aminoácidos que las proteínas musculares necesitan. Si uno quiere formar músculo, debe comer músculo. Entre ellas las proteínas de alto valor biológico son las de origen animal, empezando por las proteínas de la carne, la caseína de la leche y la albúmina del huevo". Es por ello muy importante para los corredores conocer la proporción de proteínas, carbohidratos, fibras y vegetales necesaria para cada organismo y requerimiento deportivo. Con la ayuda de un profesional de la salud, pequeños cambios en la alimentación pueden conducir a una mejora deportiva.

La relación entre el running y la carne vacuna se fortalece cuando se estudia a la comunidad "runner" dentro del análisis de Social Listening mensual que lleva a cabo el IPCVA de diferentes comunidades de la Argentina. Del mismo se desprende que existe una asociación positiva entre realizar actividades al aire libre y correr y los sentimientos de comunidad y amistad. En los equipos de corredores no sólo se realiza un deporte, sino que además se detectan rituales de compañerismo. En ellos se distingue principalmente la idea de juntarse a comer post entrenamiento y carreras, momento conocido como tercer tiempo. Es aquí donde el asado en esta comunidad en auge pone el sello distintivo de "argentinidad".

Como ya se sabe, más del 93 % de los argentinos tiene por costumbre, cultura y gusto el consumo frecuente de carne vacuna. Y en línea con ello, el asado es un símbolo de compañerismo, disfrute y amistad, por lo que no puede faltar un tercer tiempo sin un buen asado. El running y la carne vacuna son dos mundos que se complementan. Y existe más de un punto de inflexión entre ambos.

La carne vacuna brinda a los corredores ese adecuado balance entre proteínas de alto valor biológico, grasas y generación de músculo necesario para un buen estado físico, rendimiento y dieta equilibrada y saludable. Y a su vez existe una fuerte asociación del running con la carne vacuna y el asado como ritual del tercer tiempo ideal para compartir un buen momento entre corredores. El estudio y análisis del consumidor, y las diferentes comunidades representativas de los argentinos, brinda herramientas e información para una adecuada promoción de ese producto tan valorado en la mesa de todos los argentinos.

Fuente: Consumo 3.0. La carne vacuna y el running: dos mundos que se complementan. Revista Ganadería y compromiso n° 161. Publicada en marzo de 2022 por el IPCVA. Disponible en: http://www.ipcva.com.ar/documentos/2498_1647862939_gycmarzo2022.pdf