

Proyecto de investigación

Responsables: Alessandro Ripa, Ayelén Liquitaya, Antonella Cazzolla y Gustavo Capdevila

Curso: 5° BCC

Fecha de entrega y defensa oral: 10/11/09

Alimentación Saludable

Objetivos del proyecto:

La salud a través de la alimentación es uno de los retos de la sociedad en general y de cada persona en particular. La alimentación es la ingestión de alimentos con la finalidad de obtener de ellos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para conservar la salud.

Forma parte de la nutrición.

Es un proceso automático y a la vez un acto voluntario que está condicionado por diversos tipos de factores que determinan una buena o mala nutrición. La alimentación ha de ser personalizada en cuanto a la edad, trabajo y zona donde se habita, entre otros determinantes.

Para conseguir una alimentación sana, que cubra adecuadamente nuestras necesidades, debemos combinar bien los alimentos por lo que es necesario conocer los nutrientes que contienen. Para nutrirnos adecuadamente necesitamos alimentarnos bien.

Uno de los problemas actuales de la sociedad, además de la falta de alimentos en extensas zonas del planeta, es la obesidad producida por que se come más de lo que se necesita.

Para conocer la forma de alimentarse en nuestra sociedad decidimos realizar una encuesta de 10 preguntas dirigida a 20 personas, únicamente hacia los adolescentes de entre 16 y 18 años aproximadamente.

Marco teórico:

Nutrición:

La finalidad básica de la alimentación es conseguir una buena nutrición para conservar la integridad física y asegurar el correcto funcionamiento de las funciones que hacen posible que la vida continúe.

La nutrición es el proceso por el que nuestro organismo asimila las sustancias necesarias para mantenerse y realizar sus funciones y comprende desde la recepción de los nutrientes contenidos en los alimentos, su transformación y aprovechamiento en su interior, hasta la eliminación de lo que no le sirve o le perjudica.

La nutrición puede ser mala no sólo por un exceso de alimentos sino también por su falta o por que existe un desequilibrio entre los que tomamos.

En todos los casos se producen trastornos que afectan a la salud, obesidad, desnutrición o enfermedades debidas a la falta o exceso de algún nutriente concreto.

Los avances tecnológicos y el progreso implican una modificación en la calidad de los alimentos que con frecuencia conducen a la sustitución de determinados alimentos que se consumían en forma natural por otros refinados o alterados.

Los órganos y funciones que participan más directamente en la nutrición, el aparato digestivo con sus funciones características y en especial al metabolismo, son los que sufren con más frecuencia las consecuencias de una incorrecta alimentación.

Es de vital importancia controlar los alimentos que forman parte de nuestra dieta.

La pirámide de los alimentos:



La pirámide de los alimentos es una clasificación de los mismos según el tipo de nutrientes que aportan.

Los alimentos según los nutrientes dominantes en su composición se clasifican en grupos dispuestos en forma de pirámide.

La pirámide de alimentos más saludables es una guía visual útil para seguir una dieta equilibrada. En la cima están los alimentos que deben consumirse en menos cantidad.

Los Aceites, Grasas y azúcares están incluidos en el primer grupo de alimentos y pertenecen a él margarinas, mantequillas, aceites y dulces.

Deben incluirse en la dieta lo mínimo posible pero deben estar presentes en ella.

Nos aportan los ácidos grasos esenciales y además son vehículos para las vitaminas liposolubles que sólo se disuelven en grasa. Se aconseja que las grasas sean de origen vegetal y no animal. Los frutos secos proporcionan grasa vegetal.

Las Carnes, Pescados y derivados Lácteos son alimentos ricos en proteínas y están incluidos en el segundo grupo, se incluyen todo tipo de carnes, los huevos, los pescados, legumbres y frutos secos, así como los derivados lácteos, quesos, leche y yogur. Deben consumirse con moderación. Nos proporcionan aminoácidos esenciales y son la fuente principal de proteínas aunque de origen animal.

Frutas y Verduras. Al tercer grupo pertenecen las frutas y verduras que se deben consumir en cada ingesta. Los vegetales son llamados hortalizas porque se cultivan en el huerto, de algunas se utilizan las hojas como la espinaca, de otras las raíces como la zanahoria, de otras los frutos como el tomate. En este grupo se incluyen las setas como los champiñones.

Si se consumen crudas conservan mejor sus propiedades nutritivas, las ensaladas nunca deben faltar en cada comida y deben ser variadas. Son una fuente excelente de vitaminas y minerales.

Pan, Arroz y Pastas. A ese cuarto grupo pertenece el pan, con todas sus variedades, las pastas, los cereales y el arroz. También se incluyen las patatas y las leguminosas, alubias, lentejas, garbanzos y soja que, además de aportar hidratos de carbono, proporcionan proteínas de origen vegetal con los aminoácidos esenciales.

Especial mención recibe el Agua que no está considerada como un alimento pero su inclusión en la dieta es imprescindible y en una cantidad importante, un mínimo de dos litros de agua al día, es lo que se aconseja.

No se puede olvidar que aproximadamente el 70 % de nuestro cuerpo es agua. Que la vida se originó en ella y que es el elemento en el que se desarrolla la vida de muchos seres vivos.

La Composición de los Alimentos: Principios Inmediatos

Alimentarse para conservar la salud y evitar las enfermedades es la base de la alimentación sana, para ello se han de conocer las necesidades nutritivas de cada persona. Éstas se concretan en una serie de sustancias, llamadas nutrientes, que debemos obtener de los alimentos.

Estos nutrientes son los que intervienen en el metabolismo y son aprovechados por el organismo para satisfacer sus necesidades.

Los alimentos nos proporcionan las sustancias que serán metabolizadas para obtener la energía necesaria para que el organismo realice las tareas para mantenerse con vida.

Las proteínas, formadas por unos veinte aminoácidos diferentes, algunos de ellos, son sintetizados por el organismo, pero otros, deben ingerirse con los alimentos.

Los hidratos de carbono, son los nutrientes formados por hidrógeno, oxígeno, agua, y carbono. Se llaman también glúcidos, son los más abundantes en la naturaleza, y los sintetizan las plantas verdes mediante la fotosíntesis a partir del dióxido de carbono del aire y la energía solar. Su función dentro del organismo es estructural y de almacenamiento de energía. Se encuentran en la mayoría de los alimentos.

Los lípidos o grasas son compuestos que se encuentran, generalmente, en los tejidos de los seres vivos. Su incidencia en la salud depende del tipo de grasa que se incluye en la dieta, la saturada determina la posibilidad de daños cardiovasculares. Debe cuidarse la ingesta de grasas ya que se acumula y además de formar depósitos adiposos en determinadas zonas, produce obesidad.

Las vitaminas, al igual que los minerales, son sustancias que nuestro organismo necesita en muy poca cantidad, tienen estructura variada y actúan como reguladores en muchos de los procesos que se realizan para asimilar los nutrientes y obtener energía. Su ausencia en la dieta es causa de enfermedades como el raquitismo, la ceguera nocturna, anemia, etc. Se encuentran en la mayor parte de los alimentos aunque en mayor cantidad en frutas y verduras.

Las dietas

Una de las definiciones de dieta sería la utilización metódica y razonada de los alimentos con la finalidad de que nuestro organismo obtenga de ellos la energía necesaria para mantener sus funciones. La dieta ha de adaptarse a las necesidades de cada persona que varían según la edad.

Cuando los alimentos que tomamos en la dieta nos aportan más energía que la que nuestro organismo necesita, ésta es transformada y acumulada, en forma de grasa, en diferentes zonas del cuerpo. Una de ellas, es la piel, sobre todo la del abdomen y las caderas. Las zonas de depósito varían según la persona sea hombre o mujer.

A veces la dieta no incluye los alimentos necesarios, ya sea porque son escasos o porque están mal combinados y no facilitan los nutrientes que el organismo requiere para funcionar. Según la gravedad de la deficiencia puede producir enfermedades, provocadas por la carencia de alguno o de muchos nutrientes, la desnutrición, en caso de ser persistente, conduce a la muerte.

Sin embargo, también la excesiva cantidad de alimentos en la dieta puede producir enfermedad, una de las más evidentes es la obesidad, que está generando una reacción de gran repercusión social porque puede conducir a otros dos trastornos alimentarios: la anorexia y la bulimia.

En nuestra sociedad se suele comer más de lo necesario, además ingerimos alimentos mal combinados y nos falta el ejercicio físico que nos ayudaría a gastar ese exceso de energía que aportamos al organismo, el sedentarismo en el trabajo y en la forma de vida, pasamos demasiado tiempo sentados en los sofás, no nos facilita su eliminación.

El hambre, que se ha convertido en el azote de la humanidad, va unido al desequilibrio social y a la superpoblación en determinadas zonas del mundo, aparece en el caso de una dieta insuficiente por falta de alimento.

La FAO, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, tiene como principal objetivo luchar contra el hambre a nivel mundial.

La dieta mediterránea

Dieta característica de los países de la cuenca mediterránea que admite una gran variedad de formas.

Las aceitunas, fruto del olivo, cultivado en todos los países mediterráneos, forman parte integrante de la dieta ya sea como ingredientes de las ensaladas o como productoras de aceite.

La dieta mediterránea ha evolucionado a lo largo del tiempo y se ha ido adaptando a los cambios producidos en la sociedad, fundamentalmente por los avances científicos, sin perder su peculiaridad y su valor nutricional.

Los vegetales en general, verduras, legumbres y cereales, combinados de muchas maneras dan lugar a la variedad de platos que componen lo que hoy se conoce como dieta mediterránea.

Las preparaciones se forman a base de varios alimentos en poca cantidad que aseguraban el aporte de los nutrientes necesarios y con mucha frecuencia eran platos únicos por lo que debían tener dos características más, debían saciar el hambre y ser apetitoso. Hay que destacar entre ellos las sopas, los potajes y las ensaladas.

Tradicionalmente la dieta que se ha seguido a lo largo de los tiempos en los países mediterráneos ha sido básicamente vegetal y escasa.

Las proteínas se conseguían de las legumbres, cereales y esporádicamente en celebraciones o grandes festividades, del pollo, cerdo o conejo, animales domésticos

que criaban en casa. Hay que contar también con los productos derivados de ellos, como huevos, leche y queso que también forman parte de ella.

Los hidratos de carbono se obtienen de las legumbres y cereales, y las vitaminas, minerales y fibra de las hortalizas, verduras y frutas.

Las ensaladas, aliñadas con el aceite de oliva, son una excelente forma de obtener vitaminas, minerales y fibra.

Los guisos de carne incorporan hortalizas en una gran proporción. Cuando el uso de proteínas de origen animal se generalizó, la carne de cerdo fue la primera que se introdujo en ellos, aunque no en todos los países, en algunos es algo prohibido.

Otra de la característica de esta dieta es el uso del aceite de oliva para cocinar, en lugar de la grasa animal. El sabor que da a los guisos es único y muy apreciado.

Las sopas, aromatizadas con huesos, espinas o pieles que no se pueden consumir de otra forma y con hortalizas o hierbas aromáticas, se hacen con los ingredientes más sencillos y son parte importante de esta dieta. Éstas se convierten en potajes cuando la cantidad de agua es poca y los demás ingredientes, cereales u hortalizas, están en mayor proporción.

En épocas pasadas todas las comidas se empezaban con un plato de sopa.

La dieta vegetariana

La dieta vegetariana se caracteriza esencialmente por la ausencia de alimentos de procedencia animal en sentido estricto, cualquiera que sea su forma de presentación o elaboración.

El vegetarianismo es una de las teorías alimentarias más antiguas, existen diferentes escuelas que coinciden en el rechazo de la carne como alimento argumentando que nuestro organismo no está preparado para la alimentación carnívora. Pero nuestro aparato digestivo no se asemeja al de los animales carnívoros ni al de los herbívoros, sino que participa de ambos, está preparado para digerir tanto alimentos de origen animal como vegetal.

El mayor inconveniente de esta dieta es la inexistencia de la vitamina B12 que se encuentra exclusivamente en los tejidos animales. Ésta es necesaria para la formación de los glóbulos rojos, componentes esenciales de la sangre y que provoca anemia. También es causa de trastornos mentales y alteraciones visuales.

Dentro de esta corriente hay distintos grupos, los frugívoros, que únicamente admiten frutas, los crudívoros que consumen los vegetales crudos, argumentando que su cocinado altera las cualidades nutritivas. Sin embargo los hay menos radicales, los ovo-lacto-vegetarianos que admiten junto a los vegetales, los huevo y la leche, y los lacto-vegetarianos que no admiten los huevos. Otros incluyen el pescado por lo que su dieta puede ser nutritivamente bastante equilibrada.

La dieta vegetariana estricta, excluye todo alimento de origen animal carne, huevos y leche, se basa en verduras, frutas, legumbres y cereales integrales combinados en preparaciones diferentes.

Encuesta:

- 1) ¿Respetas las cuatro comidas del día?
- 2) ¿Respetas el horario de cada una de las comidas?
- 3) ¿Es vegetariano?
- 4) ¿Usualmente incluye en su menú los postres?
- 5) ¿Es algo común que ingiera frutas a lo largo del día?
- 6) ¿Respetas o realiza alguna dieta en especial?
- 7) ¿Come siempre que tiene hambre?
- 8) ¿Ingieres una excesiva cantidad de golosinas?
- 9) ¿Consumes gran cantidad de “comida chatarra”?
- 10) ¿Ha sufrido alguna vez una enfermedad alimenticia?

Preguntas abiertas:

- 1) ¿Llegará el día en el que aprendamos a alimentarnos sanamente?
- 2) ¿Somos lo que comemos?

Fuentes:

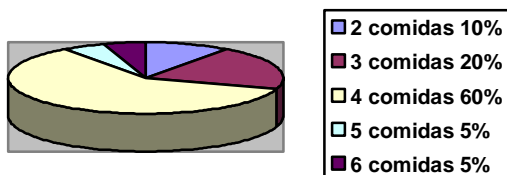
Sitio web: <http://www.xtec.es/~mcat6/alimsana/>

Libro de texto: Biología

Anatomía y fisiología humana. Genética. Evolución.
Capítulo 7 Sección III
Ed. Santillana Perspectivas

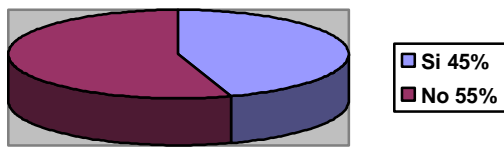
Gráficos estadísticos sobre la encuesta:

- 1) ¿Respetas las cuatro comidas del día?



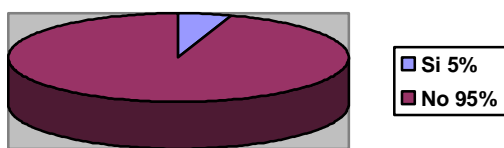
Aquí podemos observar como la mayoría de los encuestados consume 4 comidas a lo largo del día, incluyendo desayuno, almuerzo, merienda y cena.

2) ¿Respetas el horario de cada una de las comidas?



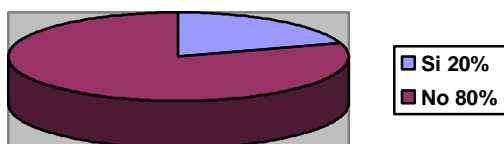
La mayoría de los encuestados no respeta el horario de las comidas. La causa más común es que llegan tarde a sus hogares tanto al momento del almuerzo y de la cena y no pueden cumplir con los horarios.

3) ¿Es vegetariano?



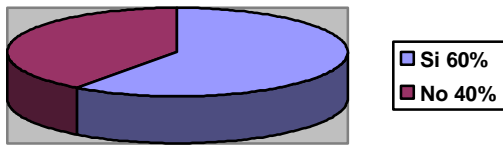
Solo uno de los encuestados es vegetariano. Las otras personas han respondido que, además de los vegetales, son muy importantes en su menú otro tipo de alimentos como la carne, el pollo o el pescado.

4) ¿Usualmente incluye en su menú los postres?



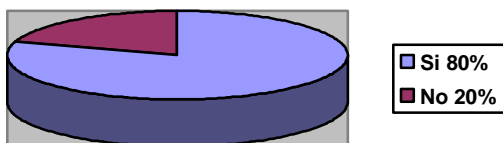
Este gráfico nos muestra como la tradición de los postres ha ido desapareciendo de las mesas. La tendencia que han marcado las respuestas fue que la gran mayoría prefiere el postre cuando comen fuera de sus casas y que usualmente lo descartan cuando comen dentro sus casas.

5) ¿Es algo común que ingiera frutas a lo largo del día?



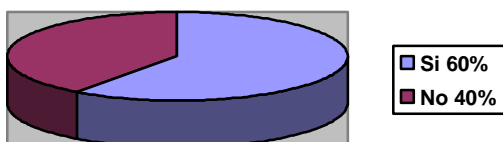
Los encuestados adhieren a que las frutas son uno de los alimentos más importantes y son tenidos en cuenta a lo largo del día. Son consumidos tanto a la hora del postre como a lo largo del día, en algún momento en que tienen hambre. Se prefieren desde las manzanas, las bananas hasta las mandarinas como sus favoritas.

6) ¿Respeto o realiza alguna dieta en especial?



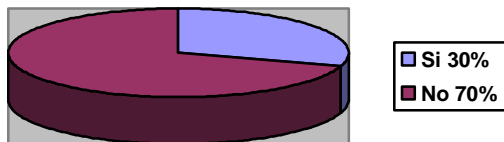
La gran mayoría de los encuestados respetan y siguen una dieta en especial recetada por un nutricionista. Los que respondieron de forma negativa no siguen una dieta en especial pero no estarían en desacuerdo con alguna recomendada por un médico.

7) ¿Come siempre que tiene hambre?



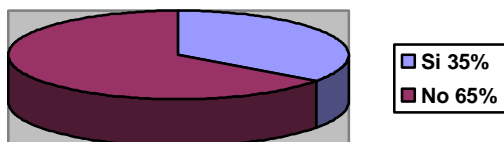
Más de la mitad de los encuestados han afirmado que comen siempre que tienen hambre. Algunos prefieren saciar su hambre mediante frutas o alguna golosina mientras que los que respondieron negativamente prefieren esperar hasta la próxima comida.

8) ¿Ingiere una excesiva cantidad de golosinas?



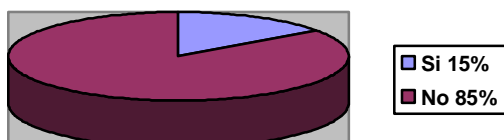
Las respuestas a esta pregunta demuestran que la gran mayoría de los encuestados prefieren dejar de lado las golosinas. Algunos las consumen para pasar el tiempo, otros porque tienen hambre en un determinado momento del día. Los que han respondido negativamente no las tienen en cuenta como un alimento y prefieren evitarlas.

9) ¿Consume gran cantidad de “comida chatarra”?



La mayoría de los encuestados han coincidido en que la “comida chatarra” no hace bien y prefieren consumir alguna de ellas no más de una vez al mes.

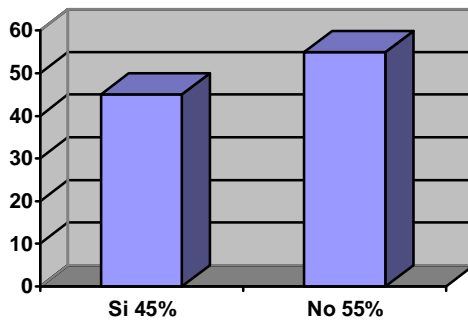
10) ¿Ha sufrido alguna vez una enfermedad alimenticia?



La gran mayoría de los encuestados no ha sufrido ninguna enfermedad alimenticia. La minoría ha sufrido anemia.

Gráficos estadísticos sobre las preguntas abiertas:

1) ¿Cree que llegará el día en el que aprendamos a alimentarnos sanamente?



La mayoría de los encuestados afirman que será difícil que llegue ese día en el que aprendamos a comer. Algunos dicen que tiene que ser un cambio en la conciencia de cada uno ya que los alimentos están al frente de todos, otros creen que la gente solo se da cuenta de los problemas alimenticios cuando los sufre y por eso ven complicado el “aprendizaje alimenticio”.

Nosotros queremos compartir las leyes de la alimentación elaboradas por el médico argentino Pedro Escudero y los diez consejos de las Guías Alimentarias para la Población Argentina elaborada en noviembre del año 2000 por la Asociación de Dietistas y Nutricionistas Dietistas.

Leyes de la alimentación:

Ley de la cantidad: La cantidad de los alimentos debe ser suficiente para cubrir los requisitos energéticos del organismo. Éstos varían según la actividad.

Ley de la calidad: Los alimentos deben aportar al organismo todos los nutrientes esenciales.

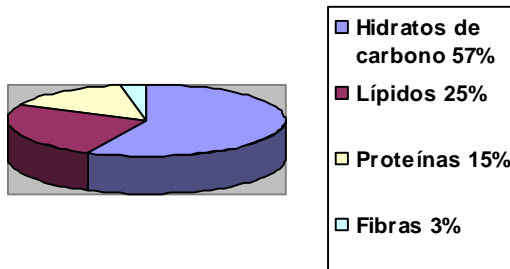
Ley de la armonía: Los alimentos deben guardar cierta proporción entre sí, evitar excesos y/o déficit.

Ley de la educación: La alimentación debe adecuarse a la actividad, a la edad, al ambiente, al estado de salud, etcétera.

Consejos:

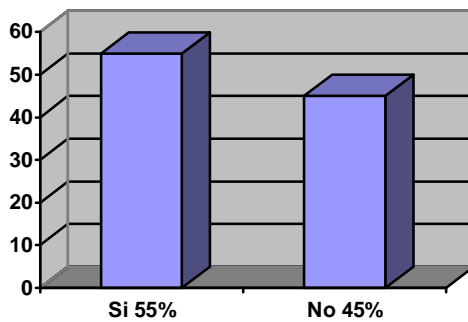
1. Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.
2. Consumir todos los días leche, yogures, o quesos, en todas las edades.
3. Comer frutas y verduras de todo tipo y color.
4. Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas, retirando la grasa visible.
5. Preparar las comidas con aceite crudo y evitar la grasa para cocinar.
6. Disminuir el consumo de sal y azúcar.
7. Consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.
8. Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitarlo en niños, adolescentes, embarazadas y madres lactantes.
9. Tomar abundante cantidad de agua potable a lo largo del día.
10. Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y diálogo con otros.

Proporciones recomendadas de los nutrientes y de fibras en una dieta equilibrada:



Quizás cambiando nuestra conciencia y forma de pensar como dicen algunos de los encuestados podríamos darnos cuenta que las herramientas para la alimentación saludable se encuentran disponibles y solo están esperando que sean usadas.

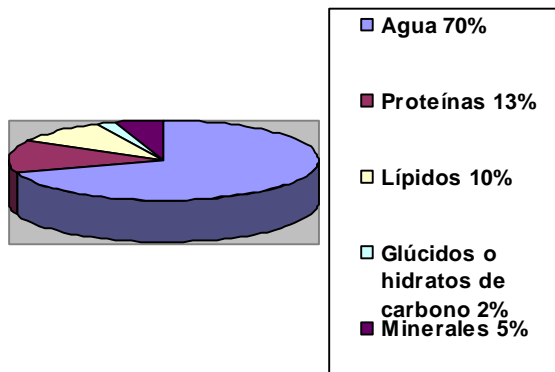
2) ¿Cree que somos lo que comemos?



En esta pregunta las respuestas y opiniones de los encuestados fueron de lo más variadas, pero la mayoría piensa que somos lo que comemos. Entre las distintas opiniones podemos encontrar:

- Influyen el ánimo y el sueño
- Al no cuidarse uno engorda y esto influye en la autoestima
- Depende del organismo de cada uno
- En la elección de los alimentos influyen nuestros gustos
- Algunos de los beneficios de los alimentos son coincidencias
- Si no nos alimentamos bien podemos sufrir problemas alimenticios
- Los beneficios de los alimentos están comprobados científicamente
- Nos damos cuenta de las consecuencias de lo que comemos luego de haberlas ingerido
- De acuerdo a las grasas que consumimos está nuestro estado de salud
- Diferentes metabolismos según cada uno
- Depende de las diferentes personalidades y ansiedad de cada uno

La respuesta a esta pregunta es sí, somos lo que comemos. El cuerpo humano se “construye” a partir de los alimentos que se ingieren y, más específicamente, de los nutrientes que éstos aportan. El siguiente gráfico nos mostrará los porcentajes del peso corporal que los nutrientes representan:



Conclusión final:

Gracias a la realización de la encuesta y el proceso de los datos pudimos aprender algunos de los hábitos alimenticios de los adolescentes en nuestra sociedad.

- Casi todos consumen las cuatro comidas aunque ha quedado muy devaluada la costumbre del postre.
- Existe irregularidad en los horarios de las comidas, a pesar de ser respetadas.
- Prefieren consumir distintas comidas y no cerrarse solo en los vegetales, quedando demostrado que solo era vegetariana una de las personas entre las veinte encuestadas.
- Las frutas son muy importantes en el menú de los adolescentes.
- Todos está de acuerdo que seguir una dieta puede ser muy beneficioso y la mayoría realiza alguna recomendada por un profesional.
- Vale remarcar lo bueno que es que las golosinas no se conviertan en un exceso entre los adolescentes al igual que la “comida chatarra”.
- En la mayoría de los casos los adolescentes comen siempre que tienen hambre, eligiendo, por ejemplo, en este caso las frutas si es en un momento determinado del día.
- Es muy importante que la mayoría de los adolescentes no sufran enfermedades alimenticias como la obesidad, la desnutrición, la bulimia o la anorexia. En muy pocos casos algunos nombran la anemia.

Esta información que pudimos conocer nos lleva a pensar que en un futuro no muy lejano podemos aprobar el “aprendizaje alimenticio” y el camino hacia la alimentación saludable quizás no sea tan largo como algunos piensan.

Cuando nos demos cuenta que cada uno es porque cada uno decide ser como es mediante lo que consume entenderíamos que “somos lo que comemos” y sería un gran paso hacia una alimentación saludable.