

Recomendaciones

Evitar los malos hábitos en el día a día y ser conscientes de lo que comemos

Una dieta saludable es esencial para el crecimiento y el desarrollo, y clave para evitar la malnutrición. En casos de ser deficiente existen diversos riesgos asociados a la morbilidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer. **Por: Rodrigo M. Ancamil**

Una alimentación saludable constituye un pilar fundamental para el bienestar, el crecimiento óptimo, el desarrollo y el cuidado contra diversas formas de malnutrición. La evidencia respalda los beneficios para la salud derivados de una dieta que incluye abundantes cereales integrales, verduras, frutas, legumbres y frutos secos, y baja en sal, azúcares libres y grasas, especialmente grasas saturadas y grasas trans.

Es recomendable que los cuidados en la alimentación se inicien desde temprana edad, es decir desde la lactancia materna. Pero es importante recordar que una dieta saludable no es igual para todos, ya que dependerá de una serie de factores de cada persona, sus hábitos, normas culturales, entre otros. Aunque, los principios básicos de estas dietas son similares en todo el mundo.



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo primordial es atender las necesidades en términos de calorías, proteínas, vitaminas y minerales a través de una dieta variada, basada en gran medida en alimentos de origen vegetal, y buscando el equilibrio entre ingesta y gasto calóricos. Para esto se recomienda obtener la mayor cantidad de calorías de los carbohidratos, principalmente a través

de legumbres y cereales integrales. Además, se recomienda consumir al menos 400 gramos al día de verduras y frutas en adultos y niños mayores de 10 años, y 250-350 gramos al día en niños más pequeños.

En cuanto a lo que se debe evitar la OMS recomienda reducir las grasas totales a menos del 30% de la ingesta calórica total, pasar de la ingesta de grasas saturadas y grasas trans a la de grasas insaturadas y eliminar de la dieta las grasas trans industriales. Otro alimento por reducir son los azúcares libres a menos del 10% (idealmente, el 5%) de la ingesta calórica total, y la ingesta de sodio, limitando su consumo a menos de 2 gramos al día (equivalente a 5 gramos de sal).

Los peligros de las "dietas milagrosas"

Con el propósito de bajar de peso, en especial en temporada de verano, las personas suelen someterse métodos para lograr los resultados esperados. Una de ellas son las "dietas milagrosas" que incitan a no consumir algunos alimentos importantes para nuestra nutrición. "Estas supuestas dietas milagrosas", pueden dar lugar a deficiencias nutricio-

nales, afectando la salud en diversos aspectos. Además, son difíciles de mantener en el tiempo, ya que la eliminación completa de ciertos alimentos termina por provocar una mayor ansiedad por consumirlos, ocasionando el temido efecto rebote", indica Karla Cárdenas, académica del Centro de Atención Nutricional UDLA, Sede Concepción.

Esto puede generar efectos graves en la salud, generando síntomas como cansancio, uñas quebradizas, pérdida de cabello, sistema inmune debilitado, constipación o dificultad para concentrarse, todos indicativos de posibles deficiencias o excesos nutricionales. En tales casos, la intervención de un especialista es crucial. "Las consecuencias de seguir una dieta inadecuada son graves. Una dieta baja en ciertos minerales puede provocar desde arritmias hasta debilidad muscular, calambres, vómitos y fatiga. Por otro lado, una dieta alta en grasas podría alterar el perfil lipídico, contribuyendo a complicaciones cardiovasculares. Incluso una dieta vegetariana mal equilibrada puede resultar en anemia, afectar la función nerviosa y causar daño neurológico permanente", explica la académica del Centro de Atención Nutricional UDLA.