

alimentación vegetariana en vez de una basada en el consumo de carne.

Más allá del costo del agua se perfila el costo adicional en combustibles fósiles de bombear agua de riego, y los costos de implementación de los sistemas de riego. Estos sistemas se usan mucho más en el cultivo de plantas que sirven de alimento en la producción ganadera. Los vegetarianos conservan agua al escoger alimentarse de plantas, sin desperdiciar nutrientes y calorías en la crianza de ganado.

Se estudia y analiza también el costo ambiental de la producción de alimentos. En Suecia se comparó el impacto ambiental de las comidas hechas en casa con las semi-preparadas y las ya listas para consumir. El menú consistía en albóndigas de carne, papas, zanahorias, pan y leche.

La agricultura acumuló el mayor impacto ambiental, generando un 30% del costo relativo a la producción de energía, y un 95 % del impacto relativo a la eutrofización, es decir, el aumento de nitrógeno o fósforo en un ecosistema, además de la falta de oxígeno y la merma en la calidad del agua. Las diferencias en los tres tipos de comidas fueron pequeñas, a pesar de la opinión popular según la cual las comidas preparadas industrialmente estarían imponiendo un alto costo sobre el ambiente por los procesos de envasado, transporte y uso de energía en la producción de los alimentos.

Sumario

En la creación de las tres herramientas que provee el gobierno de los Estados Unidos para la planificación de comidas se han invertido décadas de investigaciones. La elección de alimentos basada en la cantidad y tamaño de las porciones que se recomiendan para nuestro nivel de calorías, proveerá la nutrición que supla nuestra necesidad de nutrientes. Los alimentos suplirán esa necesidad. Sigamos las guías para que elijamos alimentos apropiados. Leamos las etiquetas de los envases para saber de qué tamaño es la porción adecuada. Los regímenes vegetarianos tienden a usar menos recursos, produciendo de este modo un impacto menor sobre el ambiente.

Referencias

“Position of the American Dietetic Association: Total Diet Approach to Communicating Food and Nutrition Information” [Posición de la Asociación Dietética Americana: Enfoque de régimen total en la comunicación de informes relativos a los alimentos y la nutrición], *J Amer Diet Assoc*: [Revista de la Asociación Dietética Americana], 107:1224-32, 2007.

McWilliams M., *Fundamentals of Meal Management* [Fundamentos de la preparación de comidas], 4ª edición, Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall, 2005.

Holmberg, R., *Meal Management Today* [Administración de programas de comidas en la actualidad], Prospect Heights, IL: Waveland Press, Inc., 1985.

Sonesson, U., Mattson B., Nybrant T., Ohlsson T. “Industrial Processing *versus* Home Cooking: An Environmental Comparison between Three Ways to Prepare a Meal” [Procesos industriales vs. preparación casera: Una comparación ambiental de tres maneras de preparar una comida], *BioOne*;34(4):414-21, 2005.

USDA. *MyPyramid.gov*. Sitio visitado el 1º de mayo, 2008.

Distribuida por: North American Division. *Director:* DeWitt Williams
Producido cerca: Ministerios de Salud de la División Norteamericana. *Director:* DeWitt Williams
Coordinador—Editor: Gordon Botting. *Diseño—Asistente Editorial:* Ed Fargusson



COMO PLANIFICAR COMIDAS NUTRITIVAS

Por Georgia Hodgkin, EdD, RD, FADA

Muchas de las decisiones que deben hacer la mayoría de los habitantes del mundo tienen que ver con el tema de las comidas. Algunos se preguntan si hallarán suficiente alimento para el día. Otros *debieran* preocuparse por la posibilidad de comer demasiado. La planificación de comidas es un tema de interés para un sector considerable de la población.

Encuestas sobre alimentación

Las encuestas acerca de la alimentación muestran que todos creen que el peso, el régimen alimentario y la actividad física influyen sobre nuestra salud. Sin embargo, diversos estudios sugieren que nuestros hábitos alimentarios no corren parejas con el conocimiento de que disponemos, ni reflejan plenamente nuestras creencias. Lo mismo se descubre al caminar por las calles de cualquier ciudad.

La mitad de los norteamericanos afirman que su alimentación es sana; sin embargo, sólo un 14% consumen 5 ó más porciones de frutas y verduras por día. Una tercera parte se clasifican como sedentarios, y no practican ninguna actividad física. La mitad dicen estar realizando cambios en su alimentación con el fin de mejorar su salud, y sin embargo *dos tercios* de todos los habitantes de los Estados Unidos tienen sobrepeso, o son directamente obesos.

El estudio *Shopping for Health* [“Compras saludables”], realizado el año 2004 descubrió que seis de cada diez individuos se esfuerzan por comer en forma saludable, de modo que puedan evitar futuras enfermedades. Más del 50% de los compradores de alimentos concuerdan en que la alimentación sana es una forma mejor de tratar las enfermedades que con sólo medicamentos. ¿En qué consiste, entonces el ABC de la alimentación saludable?

Blancos en la planificación de las comidas

En la planificación de comidas, se destacan cinco blancos tradicionales que la persona a cargo de dicha tarea debe cumplir: 1) Suplir las necesidades alimentarias de la población atendida, desde la infancia hasta la vejez, ya sea en individuos sanos o enfermos, 2) Proveer comidas agradables que satisfagan. 3) Conservar tiempo y energía, 4) Mantenerse dentro del presupuesto, 5) Asegurarse de que los alimentos permanezcan en buenas condiciones.

Elección de alimentos

¿Por qué comemos lo que comemos? De las personas encuestadas, un 87% dicen que les preocupa mucho o bastante la nutrición, y sin embargo no se advierte mucha mejoría en la calidad de su alimentación. El conocimiento y la preocupación por la calidad nutritiva se ven sobrepasados por muchos otros factores. Los principales entre ellos son el gusto, la conveniencia y el costo.

Además, otros factores poderosos que modifican las prácticas alimentarias pueden ser las preferencias personales en cuanto a ciertos alimentos, consideraciones relativas al peso, fisiología, hábitos de vida, problemas de tiempo y horarios, factores económicos y ambientales, actitudes y creencias, influencias sociales o culturales, los medios de comunicación, la tecnología de preparación, y la seguridad de los productos alimentarios.

Tres herramientas para planificar comidas

Los Deptos. de Agricultura y de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos han provisto tres herramientas para la planificación de comidas que ayudan a proveer nutrición sólida y equilibrada para el público. Hay que poner atención a las tres, ya que cada una provee información útil para el uso de las otras dos. Son *MyPyramid* [mi pirámide], las *Dietary Guidelines for Americans* [Guías de nutrición para los estadounidenses], y la *Food Label* [etiqueta o recuadro con la lista de componentes del producto].

La pirámide divide los alimentos en grupos basados en ciertas sustancias alimenticias que se encuentran en todos los componentes de un grupo. El grupo Pan/Cereales/Granos provee carbohidratos, fibra, proteína, vitaminas del complejo B y hierro. El grupo Frutas provee vitaminas A y C, al igual que el grupo Verduras, que además aporta carbohidratos, minerales y fibra. El grupo Lácteos provee proteína, calcio, vitaminas D, riboflavina y B₁₂. Los alimentos que componen el grupo Proteínas son fuentes de proteínas, hierro y cinc.

Para las personas que eliminan de su alimentación grupos enteros de alimentos, a menudo el resultado es un régimen pobre en las sustancias típicas del grupo en cuestión. Por eso, si por ejemplo, se elige eliminar el grupo Lácteos, lo mejor es leer las etiquetas que acompañan a los productos con los cuales se busca reemplazar lo suprimido. Elíjanse alimentos que suplan 20% a 30% del valor diario de calcio; lo mismo en el caso de las vitaminas D y B₁₂.

Se pueden hallar instrucciones para usar la pirámide en el sitio www.MyPyramid.gov. Ponga su edad, sexo, altura, peso y nivel de actividad. El programa le dirá sus necesidades calóricas y qué cantidad de porciones de cada grupo necesita para alcanzar el nivel calórico especificado. La versión vegetariana de la pirámide oficial [Depto. de Agricultura de los Estados Unidos], provista por el Concilio de Nutrición de la Asociación General, puede verse en el sitio www.llu.edu/llu/nutrition/vegfoodpyramid.pdf.

Las Guías de Nutrición para los Estadounidenses [Dietary Guidelines for Americans] están en www.MyPyramid.gov. En ellas se nos advierte que los mejores alimentos que debemos escoger son los bajos en azúcar, grasa y sal, entre otras cosas. Estas recomendaciones se parecen mucho a las que Elena de White escribiera más de cien años atrás. Nótese las siguientes ideas que fueron viendo la luz desde 1863 en adelante, incluidas en la obra *Counsels on Diet and Foods* (CDF) [Consejos sobre el régimen alimenticio], comparadas con los siguientes extractos de *Dietary Guidelines for Americans*:

1890, Elena de White (EGW): “Las frutas, los granos y las verduras, preparados en forma sencilla, libres de especias y grasa de cualquier tipo, y si se les agrega leche o crema, proveen la nutrición más saludable”.
CDF 92.

2005, Depto. de Agricultura de los EE. UU. (USDA) y Depto. de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (USDHHS) “Escoja a menudo frutas ricas en fibra, verduras y granos integrales...”

1905, EGW: “El aceite, como se lo obtiene en la oliva, es muy preferible

al aceite o grasa de origen animal”.

2005, USDA/USDHHS: “Limite el consumo de grasas y aceites que contengan proporciones elevadas de grasas saturadas y/o grasas “trans...”.

La Sra. White escribió sus recomendaciones antes que los términos “grasas saturadas” o “grasas trans” surgieran en el vocabulario de los expertos en nutrición.

1905, EGW: “Por lo general se usa demasiada azúcar en las comidas”.
CDF 333.

2005, USDA/USDHHS: “Escoja y prepare comida y bebidas sin agregar mucha azúcar”.

1905, EGW: “No se debe consumir sal en abundancia... Se debe usar un poco de sal, porque es esencial para la sangre”. CDF 344.

2005, USDA/USDHHS: “Escoja y prepare alimentos con poca sal”.

1905, EGW: “En relación con el té, el café, el tabaco y las bebidas alcohólicas, la única conducta segura consiste en no tocarlos, no probarlos, ni usarlos”.

2005, USDA/USDHHS: “Las mujeres embarazadas o lactantes no debieran consumir alcohol. Tampoco debieran hacerlo quienes no pueden restringir su consumo de alcohol, ni quienes toman medicinas que se combinan con el alcohol, o los que sufren de ciertas condiciones médicas específicas”.

2001, American Heart Association [Asociación Americana del Corazón]: “...hay poca justificación de actualidad para recomendar el alcohol (específicamente el vino) como estrategia cardioprotectora”. Circ. 2001;103:472.

Quizás la siguiente revisión de *Guidelines* exprese la sabiduría colectiva de los redactores del documento de 1995, en el cual deseaban declarar sin ambigüedades que se debe evitar el consumo de alcohol. Sabiendo que el público nunca alcanzaría ese blanco, decidieron recomendar que se “use alcohol con moderación”.

El recuadro con lista de ingredientes que aparece en los envases de alimentos completa el trío de herramientas útiles para planificar la preparación de alimentos. En él aparece la cantidad del producto que constituye una porción, y el valor nutritivo del contenido. Específicamente, en la parte superior de este recuadro aparece la cantidad de calorías que contiene cada porción, después del tamaño de cada porción, y de la cantidad de porciones que contiene el envase.

Se especifican también los gramos de las diversas clases de grasas, y la cantidad total de éstas, los miligramos de colesterol, los gramos de sodio y carbohidratos, los gramos de proteína seguidos de dos vitaminas (A y C) y dos minerales (calcio y hierro). El porcentaje del valor diario recomendado de cada uno se basa en un régimen de 2.000 calorías. Si desea información adicional acerca de la lista de ingredientes, visite el sitio www.health.gov/dietaryguidelines.

Economía

El costo del agua es importante en la producción de alimentos. Los científicos agrícolas han determinado que se necesitan 1.000 litros de agua para producir 1 kg de cereal, en comparación con 43.000 litros necesarios para producir 1 kg de carne de vacuno. Dicho de otro modo, la producción de proteína cereal requiere 14 L/gr (litros por gramo) y la de vacuno, 175 L/gr. Es claro que el uso eficiente de agua requiere una