RUBÉN GARCÍA

¿ES COMPLICADO COMER SANO?

HÁBTIOS SALUDABLES

En colaboración con EDUCAIDEA



ESKUTIK

begoñazpi ikastola



KAIXO!

Saludamos a Rubén García, pediatra, divulgador y presidente de la Asociación Vasca de Pediatría de Atención Primaria. Hemos conversado con él sobre diversos aspectos relacionados con la nutrición adecuada y los mecanismos reguladores del apetito. Discutimos la importancia de ingerir una variedad de alimentos para obtener los nutrientes necesarios que nos mantengan saludables y con energía. Abordamos el decálogo de la alimentación de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria, destacando los beneficios demostrados de la dieta mediterránea y los factores que contribuyen a la falta de adhesión a esta, como los precios, la publicidad, la falta de tiempo, y las nuevas modas y estilos de vida. Hemos recogido en esta revista las ideas principales de esta interesante conversación. ¡Vamos a ello!

Una alimentación adecuada implica ingerir una variedad de alimentos que proporcionen los nutrientes necesarios para mantenerse sano, sentirse bien y tener energía. La regulación del apetito, a través de los mecanismos de hambre y saciedad, permite mantener un peso corporal equilibrado y consumir lo que realmente necesitamos.

NUTRIRSE ADECUADAMENTE Y MECANISMOS REGULADORES

La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap) propone un decálogo que incluye recomendaciones como el consumo de frutas y verduras, evitar el azúcar y la sal en exceso, y promover la dieta mediterránea. Este decálogo busca establecer hábitos alimentarios saludables desde la infancia. Figura 1





Decálogo de la alimentación



Antes de empezar,
las manos te has de lavar
y al acabar,
también los dientes limpiar.

1. Una alimentación completa y equilibrada mantiene la salud y previene enfermedades. Se consigue con una dieta variada que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan desde el principio a comer de todo, se acostumbran para siempre.

2. La dieta mediterránea es muy sana. Consiste en comer muchos vegetales (frutas, verduras, hortalizas, legumbres), cereales (pan, pasta, arroz) y más aves y pescado que carne roja. Cocinar con aceite de oliva y poca sal, mejor yodada.

3. Es bueno repartir lo que se come en 5 comidas. Desayuno, comida y una cena ligera. Además, a media mañana y merienda, es mejor una fruta fresca o un bocadillo que un zumo envasado o bollería industrial. No hace falta "picar" nada más.

4. Los niños aprenden a comer imitando a los mayores. Mejor comer despacio, masticando bien, sentados en la mesa, disfrutando en familia. Sin tele, porque el niño mal comedor se distrae y no come; y el que come mucho, lo hace sin darse cuenta de la cantidad que toma.

5. Siempre un buen desayuno antes de ir a clase: lácteo, cereales (pan) y fruta (una pieza entera o zumo natural o ¡tomate!). Mejora el rendimiento físico e intelectual y evita la obesidad.

6. Todos los días frutas, verduras y hortalizas. Se recomiendan 5 raciones al día. Dos o tres deben ser frutas enteras y a mordiscos. Es mejor postre que un lácteo. No más de un vaso de zumo natural, recién hecho, al día.

7. El agua es la única bebida necesaria y más sana que cualquier refresco, zumo o batido.

8. Evite la comida precocinada (con más grasas y sal) y los alimentos con grasas saturadas, trans o hidrogenadas y aceites de coco y palma (lea las etiquetas). Si toma dulces y aperitivos salados que sea con moderación. Cocine más veces a la plancha, en el horno, por cocción o al vapor y menos fritos, empanados y rebozados.

9. Deje que su hijo decida cuánto quiere comer. Tenga confianza: mejor ofrecer, no obligar. Los niños comen la cantidad que necesita su cuerpo, no la que nosotros queremos. La comida no es un castigo; ni tampoco debería ser un premio.

10. Conseguir una hora de ejercicio todos los días: correr en el patio, pasear, subir las escaleras, sacar al perro o ir andando o en bici al colegio. Además, 5 veces a la semana al menos, un poco más de deporte; más divertido en compañía.

AEPap
Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria
www.aepap.org

FAMIPED
www.famiped.es

Familia y Salud
www.familiaysalud.es

Figura 1: Decálogo de la alimentación AEPap

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

RECOMENDACIÓN DE HARVARD

El "Plato para Comer Saludable" es una guía nutricional desarrollada por la Escuela de Salud Pública de Harvard y la Escuela de Medicina de Harvard. Este modelo destaca la importancia de equilibrar diferentes grupos de alimentos para mantener una dieta saludable. Además de estos componentes alimenticios, la guía enfatiza la importancia de la actividad física diaria para mantener un estilo de vida saludable.

A continuación, se describen los componentes clave del plato:

1. **Verduras**: Deben ocupar una parte significativa del plato. Se recomienda consumir una amplia variedad de verduras, excluyendo las papas, que no cuentan como verduras debido a su efecto negativo sobre el azúcar en la sangre.

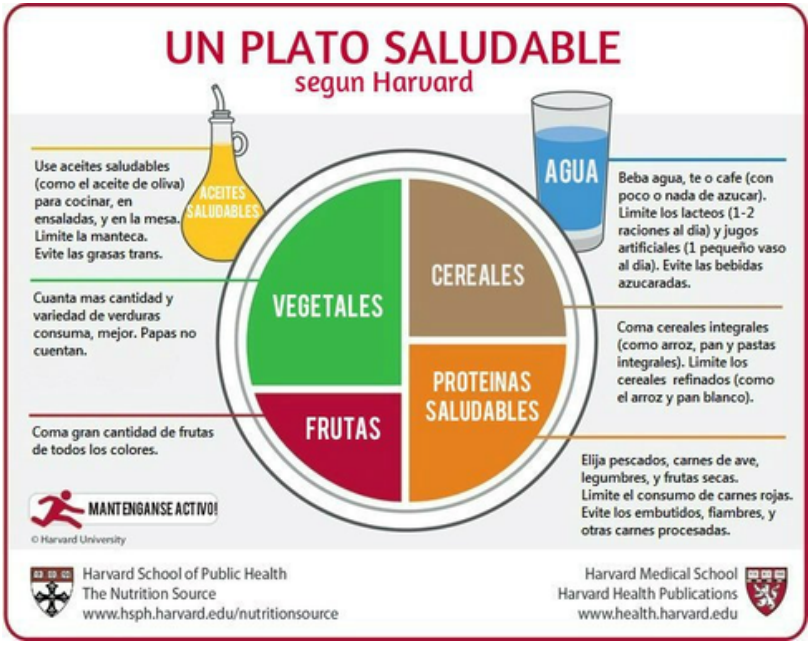
2. **Frutas**: Se deben consumir en abundancia, aprovechando la diversidad de colores y tipos disponibles para asegurar una ingesta variada de nutrientes.

3. **Proteína Saludabl**e: Se sugiere consumir proteínas saludables, como las provenientes de pescados, aves, frijoles y nueces. Se debe limitar el consumo de carnes rojas y evitar las carnes procesadas como el tocino y las salchichas.

4. **Cereales Integrales**: Los cereales integrales, como el trigo integral, la avena y el arroz integral, deben ocupar un cuarto del plato. Se recomienda evitar los granos refinados como el pan blanco y el arroz blanco, ya que tienen un menor contenido de fibra y nutrientes.

5. **Aceites Saludables**: Se debe utilizar aceites saludables, como el de oliva o el de canola, para cocinar y en las ensaladas. Es importante limitar el uso de mantequilla y evitar las grasas trans.

6. **Agua**: La bebida principal debe ser agua. Se sugiere limitar el consumo de leche y productos lácteos a 1-2 porciones al día, y el jugo a un vaso pequeño al día. Es preferible evitar las bebidas azucaradas.



Fuente: Harvard T.H. Chan School of Public Health y Harvard Medical School

FACTORES DE NO ADHESIÓN A LA DIETA MEDITERRÁNEA

A pesar de los numerosos beneficios de la dieta mediterránea, que incluyen una reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y ciertos tipos de cáncer, muchos encuentran difícil seguir este patrón alimentario.

Existen varios factores que contribuyen a esta falta de adhesión:

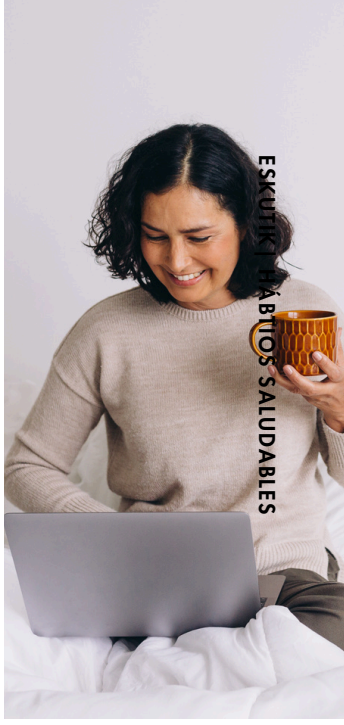
PRECIOS

Los alimentos frescos y de calidad, como frutas, verduras, pescados y aceites de oliva, que son la base de la dieta mediterránea, suelen tener un costo elevado. Las familias con presupuestos ajustados pueden verse obligadas a optar por opciones más económicas, como alimentos ultraprocesados, que no solo son más baratos, sino también más accesibles y de preparación más rápida. Esta barrera económica es un desafío significativo para muchas personas que desean adherirse a una alimentación saludable pero se ven limitadas por su situación financiera.



PUBLICIDAD

La industria alimentaria invierte grandes sumas de dinero en la promoción de alimentos procesados y rápidos, que suelen ser más atractivos por su conveniencia y sabor. La publicidad constante de estos productos, especialmente dirigida a niños y jóvenes, crea un entorno en el que estos alimentos parecen ser la opción más conveniente y deseable. Este bombardeo publicitario desplaza a los alimentos frescos y naturales, haciendo que la dieta mediterránea quede en segundo plano en la mente de los consumidores.



NUEVOS ESTILOS DE VIDA

La vida moderna, con sus horarios laborales extensos, compromisos sociales y responsabilidades familiares, deja poco tiempo para la preparación de comidas tradicionales. La dieta mediterránea, aunque saludable, requiere tiempo para planificar, comprar ingredientes frescos y preparar las comidas. Muchas personas optan por soluciones rápidas, como alimentos precocinados y comida rápida, debido a la falta de tiempo. Además, las tendencias alimentarias actuales, influenciadas por la globalización y las redes sociales, a menudo promueven dietas que se alejan de la mediterránea. Dietas como la cetogénica, vegana, paleo y otras, a veces ganan popularidad debido a celebridades e influencers que las promueven. Estos nuevos modos de vida y patrones dietéticos pueden desviar la atención de los beneficios comprobados de la dieta mediterránea, llevando a las personas a probar diferentes enfoques dietéticos que no siempre están respaldados por la misma cantidad de evidencia científica.





ETIQUETADO HONESTO

La industria alimentaria a menudo hace alegaciones sobre los beneficios de ciertos nutrientes. Herramientas como NutriScore, Nova y Eroski ayudan a comparar alimentos similares y a entender mejor su composición nutricional. Estas herramientas son fundamentales para tomar decisiones informadas.

REFORMULACIÓN ALIMENTARIA Y *GREENWASHING*

La reformulación alimentaria pretende mejorar la composición de los productos, pero a veces se utiliza como estrategia de *greenwashing*, es decir, para dar una falsa imagen de sostenibilidad. Los alimentos más saludables suelen no estar envasados, lo que significa que no requieren interpretaciones complejas de etiquetas.

ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS Y SUS LÍMITES

En la sociedad actual, los alimentos ultraprocesados se han convertido en una parte omnipresente de la dieta diaria de muchas personas. Estos productos, que incluyen desde refrescos y snacks hasta comidas congeladas y golosinas, están diseñados para ser altamente convenientes y atractivos. Sin embargo, su consumo excesivo plantea serias preocupaciones para la salud pública. A continuación, se detallan algunas características de los alimentos ultraprocesados que los hacen poco saludables:

- Pobre calidad nutricional
- Grado de procesamiento complejo
- Muy accesibles y atractivos
- Sabor palatable (muy atractivo)
- Escasa saciedad
- Facilidad y rapidez de consumo
- Gran capacidad de desplazar el consumo de alimentos saludables

Estos alimentos están diseñados para ser altamente apetecibles y convenientes, pero carecen de valor nutricional y pueden desplazar alimentos más saludables de la dieta. Su consumo habitual puede llevar a una ingesta insuficiente de nutrientes esenciales y a un aumento en el riesgo de diversas enfermedades crónicas.





UN FACTOR CLAVE PARA ALIMENTARSE MEJOR O PEOR

¿QUÉ HAY EN TU NEVERA?

El contenido de tu nevera y despensa es un factor determinante para una alimentación saludable. Tener a mano alimentos frescos y nutritivos, en lugar de productos ultraprocesados, puede marcar una gran diferencia en tu dieta diaria. Además, aunque comúnmente se dice que debemos comer de todo con moderación, es crucial centrarse en la calidad nutricional y la frecuencia de consumo. El movimiento RealFooding promueve esta idea, instando a las personas a consumir alimentos reales y minimizando los ultraprocesados, para lograr una dieta más equilibrada y saludable.

¿QUÉ ES EL *REALFOODING*?

El *RealFooding nació como* una filosofía o movimiento que promueve la alimentación basada en alimentos reales y naturales, evitando en la medida de lo posible los productos procesados y ultraprocesados. Esta tendencia aboga por volver a una dieta más cercana a la comida tradicional, compuesta por alimentos frescos y sin aditivos artificiales. En la actualidad existen ciertas críticas hacia este movimiento.

Lo que empezó siendo un estilo saludable centrado en consumir alimentos lo más naturales posibles, priorizando frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables, se ha convertido en un negocio goloso. En este sentido, nuestro entrevistado apela a nuestro sentido común, pensamiento crítico y coherencia para discernir entre las auténticas opciones saludables y las estrategias de marketing engañosas.

3 MENSAJES PARA LAS FAMILIAS

Al final de la entrevista Rubén García nos regala 3 indicaciones sencillas con un gran valor para las familias:

1. Involucrar a los niños en la cocina: Es una inversión en salud a largo plazo.
2. Dar nociones para hacer la lista de la compra: Ayuda a elegir alimentos saludables.
3. Estudiar el plato de Harvard: Proporciona una guía visual de una dieta equilibrada.

ALIMENTACIÓN, EMOCIONES Y TOMA DE DECISIONES

La alimentación no solo responde a necesidades biológicas, sino también a emociones y decisiones influenciadas por el entorno. Las 4 Ps del marketing (Producto, Precio, Punto de venta y Publicidad) desempeñan un papel crucial en nuestros hábitos alimenticios. Desde la elección de los productos en el supermercado hasta las estrategias publicitarias que nos rodean, estas variables afectan directamente lo que consumimos. Por lo tanto, es fundamental estar informados y tomar decisiones conscientes para una alimentación saludable.



Agradecemos a Rubén García su predisposición para acercarse a charlar con Begoñazpi Ikastola. En nuestra entrevista para Eskutik nos dejó valiosas reflexiones sobre la importancia de una alimentación adecuada, los factores que la dificultan y las estrategias para mejorar nuestros hábitos alimenticios. Rubén ya no está con nosotros/as, pero su legado y conocimientos continúan inspirándonos.

Redacción: Zaira Vicente - Directora de Educaidea

ESKERRIK ASKO!

En colaboración con EDUCAIDEA

begoñazpi ikastola