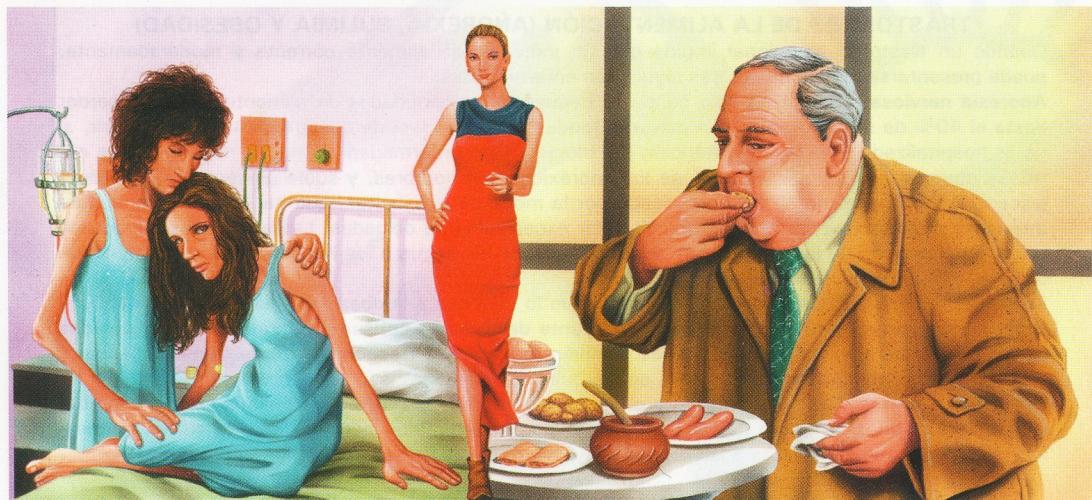


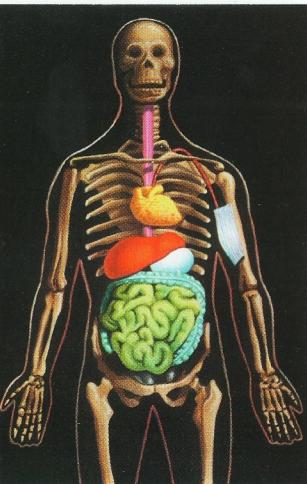
CAUSAS DE LA DESNUTRICIÓN



TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN (ANOREXIA, BULIMIA Y OBESIDAD)



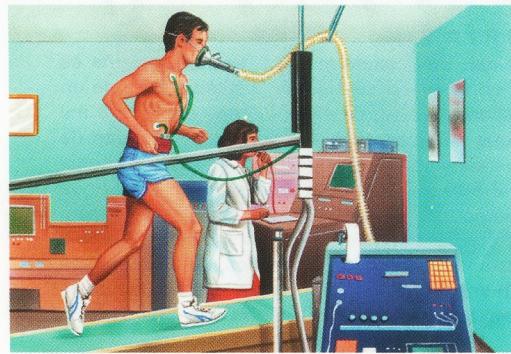
ALIMENTACIÓN BALANCEADA



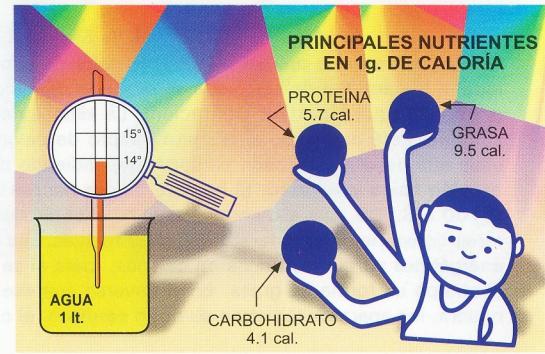
PROCESOS ORGÁNICOS



ALIMENTOS CHATARRA Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS



L A S C A L O R Í A S



CARENCIAS DE VITAMINAS Y MINERALES

## ALIMENTOS CHATARRA Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

El acto de comer está relacionado con ciertos factores psicológicos y emocionales, que se manifiestan de diversos modos, entre individuos que: 1) Tienen la sensación de que reciben afecto al alimentarse. Éste es el origen de la creencia de que "A los hombres se les conquista por el estómago". 2) Comen cuando están tristes, ya que son partidarios de la idea de que "Barriga llena, corazón contento". 3) Comen por ansiedad, pues tienen la ilusión de que el alimento los tranquiliza. 4) Pierden completamente el apetito por depresión, y se niegan a comer. 5) Sienten un gran vacío por dentro y tratan de llenarlo con alimentos. 6) Sufren cada vez que comen, porque les da terror engordar.

Es muy lamentable el hecho de que son muy pocos los seres humanos en el mundo que se alimentan correctamente y con medida pues, en su mayoría, sufren de desnutrición, porque carecen de los recursos para comprar los alimentos necesarios, o padecen de algún trastorno psicológico que provoca un trastorno de la alimentación.

Tanto los unos como los otros son víctimas de los alimentos chatarra, como las golosinas, los refrescos, los pastelillos y las fritangas. Estos alimentos son ricos en **calorías huecas**, que se llaman así porque pueden transformarse en **energía**, pero no son nutritivas. Además, poseen muchas sustancias nocivas, como un exceso de sal, azúcares, grasas o carbohidratos; colorantes, saborizantes y conservadores químicos, y algunas sustancias adictivas como la cafeína, que altera los nervios. Esta comida no sólo daña a la salud, también perjudica a la economía, ya que los alimentos sanos son mucho más baratos.

Algunas personas muy ocupadas, que no tienen tiempo para cuidar su dieta, creen que pueden nivelar las carencias nutritivas de su organismo con complementos alimenticios. Muchos de ellos son eficaces y fueron sometidos a un riguroso examen de calidad antes de ser lanzados al mercado, pero son también numerosos los complementos alimenticios que no proporcionan los beneficios que sus fabricantes aseguran y pueden incluso ser dañinos para la salud. Es recomendable consultar a un nutriólogo o un médico, antes de consumirlos. Pero aunque el especialista autorice su consumo, debe tenerse siempre presente que no existen cápsulas mágicas capaces de anular los efectos negativos de una mala nutrición. Es mil veces mejor, por ejemplo, comer una manzana, que una cápsula con un refresco de cola. No es tan complicado aprender a nutrirse sanamente y vale la pena hacerlo.

## LAS CALORÍAS

Una caloría es una unidad métrica de calor de símbolo cal. Una caloría-gramo o **caloría pequeña** es igual a la cantidad de calor que se requiere para elevar en un grado centígrado la temperatura de un gramo de agua pura (ver ilustración). La **kilocaloría** o **caloría grande**, de símbolo kcal, equivale a mil calorías. Está calculado el número exacto de calorías que contiene cada alimento, y la cantidad de ellas que debe ingerir cada persona, dependiendo de sus actividades, su tamaño, su edad y su constitución física y su sexo. El hombre adulto necesita de 3,500 a 4,500 calorías diarias, y la mujer de 2,100 a 3,000. Los alimentos son el combustible del cuerpo para producir energía, que usa para mantener constante su temperatura y tener fuerzas. Las grasas y los carbohidratos se denominan **alimentos energéticos** porque son ricos en calorías, pero si se consumen más de los necesarios, se acumulan en el cuerpo en forma de grasa. En el anverso aparece un hombre que, mientras se ejercita en una caminadora, los aparatos registran su ritmo cardíaco, el oxígeno que requiere y las calorías que gasta.

## FALTA DE VITAMINAS Y MINERALES

Se denomina **avitaminosis** a la carencia de vitaminas en el organismo. La falta de **vitamina A** (zanahoria, espinaca, yema de huevo, hongo, hígado de pescado, mantequilla) deteriora la salud de la piel y el pelo, y provoca **ceguera nocturna**. La de **vitamina B<sub>1</sub>** (chícharo, frijol, nuez, puerco) es causa de **beriberi**, enfermedad que trastorna los sistemas nervioso y digestivo. La de **riboflavina** o **vitamina B<sub>2</sub>** (leche, hígado, huevo, levadura y germe de trigo), provoca **anemia** y trastornos de la piel. La de **vitamina C** o **ácido ascórbico** (té y frutas cítricas, como limón, naranja, guayaba y piña) produce **escorbuto**, enfermedad que se manifiesta con hemorragias. La de **vitamina D** (aceite de hígado de pescado, yema de huevo, algunas verduras y rayos del sol) produce **raquitismo** en los niños, por lo que sus huesos no se endurecen y toman formas anormales, y **osteomalacia** en los adultos, entonces sus huesos se hacen porosos y quebradizos. La de **calcio** (leche, crema, queso, pescado, tortilla) provoca **osteoporosis** y **caries**. La de **hierro** (hígado, soya, vegetales verdes, zanahoria) impide la formación de **hemoglobina**, elemento fundamental de la sangre, y produce **anemia**.

## CAUSAS DE LA DESNUTRICIÓN

La desnutrición es un **trastorno de la alimentación**, debido a una dieta pobre o mal balanceada, que no suministra al cuerpo los elementos necesarios para su funcionamiento adecuado. Este trastorno es alarmantemente frecuente. Alrededor de cien millones de niños en el mundo sufren de desnutrición crónica, pese a los esfuerzos de la **Organización para la Agricultura y la Alimentación (FAO)**, que es la dependencia de la **ONU** encargada de velar por la **seguridad alimentaria**, es decir, procurar que todas las personas adquieran los alimentos necesarios para poder llevar una vida sana y activa.

La **pobreza** y la **ignorancia** son las causas de la desnutrición y, a menudo, se presentan juntas, pues las personas pobres tienen pocas oportunidades de estudiar y nadie les enseña a alimentarse bien.

Existen **tres niveles de desnutrición**. El primero se presenta cuando el consumo de alimentos está mal balanceado. En el segundo, las carencias alimenticias son más grandes, entonces el individuo presenta fatiga crónica y la desnutrición es ya notoria en el estado general de su organismo. El tercer nivel es el más grave y conduce con frecuencia a la muerte por inanición.

Los **daños** que provoca la desnutrición, incluyendo los del primer nivel, son **irreversibles**, aunque muchas veces se notan sus efectos al cabo de mucho tiempo. Por ejemplo, un niño que no se alimenta bien puede llevar una vida activa y, aparentemente, sana, pero, cuando llegue a la vida adulta o a la vejez, aparecerán síntomas de enfermedades graves, porque la falta de algún elemento esencial en su dieta diaria está deteriorando lenta y paulatinamente su organismo.

## TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN (ANOREXIA, BULIMIA Y OBESIDAD)

Cuando un trastorno emocional impide que un individuo se alimente correcta y moderadamente, puede presentarse alguna de las tres siguientes enfermedades:

**Anorexia nerviosa:** El enfermo sólo consume **pequeñas cantidades** de alimento y llega a perder hasta el 40% de su peso normal. Alcanza entonces el tercer nivel de desnutrición y puede morir, si no es hospitalizado y recibe una atención psicológica. Esta enfermedad es mucho más frecuente entre las mujeres, ya que sólo el 10% de los anoréxicos son hombres, y suele presentarse en la adolescencia. Este trastorno ha sido provocado por la moda de la esbeltez, que ha llegado a convencer a muchas mujeres que ser bellas significa estar excesivamente delgadas. Las anoréxicas pierden de tal modo el sentido de la realidad, que aunque la piel se les pegue a los huesos creen que están gordas y se niegan rotundamente a comer.

**Bulimia:** El enfermo tiene un apetito insaciable que lo conduce a la obesidad. Pero algunos bulímicos acostumbran provocarse el vómito inmediatamente después de consumir cantidades desmesuradas de alimentos, para evitar la obesidad. Es también mucho más frecuente durante la adolescencia y entre mujeres, pues únicamente el 20% de los bulímicos son varones.

**Obesidad:** El enfermo come en exceso y de manera compulsiva. Tanto en la bulimia como en la obesidad, los enfermos aseguran que comen mucho porque les gusta, pero en realidad sufren intensamente, al igual que los adictos a las drogas. Hay dos mujeres obesas por cada hombre obeso.

## ALIMENTACIÓN BALANCEADA

El ser humano, al igual que cualquier otro ser vivo, planta o animal, necesita realizar diariamente el **proceso de la nutrición**, que consiste en ingerir alimento, absorberlo y aprovecharlo. Su salud, su aspecto físico e incluso su estado de ánimo dependen en gran medida de la manera en que se nutre. Una alimentación balanceada está compuesta por las cantidades adecuadas de **carbohidratos** o **hidratos de carbono**, **grasas**, **proteínas**, **minerales**, **vitaminas** y **agua**. Los carbohidratos contienen azúcares y almidones. Son fuentes importantes de azúcares las frutas y la miel. Los almidones se encuentran principalmente en las papas, pastas, frijoles, arroz, cereales y pan. Grasas hay en la mantequilla, la margarina, el tocino, los aceites, el huevo y el aguacate. Las proteínas animales están en la carne, la leche, el queso y el huevo; las proteínas vegetales en la nuez, la almendra y el cacahuete y, en menor cantidad, en los cereales y la mayoría de las verduras. Los minerales y las vitaminas se encuentran en muchos de los alimentos mencionados. Para conservar la salud, se recomienda comer mucho mayores cantidades de frutas y verduras que de carne y productos animales. El **desayuno** es la comida más importante, el rendimiento escolar baja considerablemente entre los niños que no se desayunan bien.

TEXTO REDACTADO POR TERE DE LAS CASAS.