

tierra firme

www.tierrafirmertm.org

Alimentación saludable

- Esteban:** ¿Somos lo que comemos? Bueno, ¿tendrá mucho que ver la comida, la alimentación con lo que finalmente termina siendo nuestra presentación ante los demás de nuestro cuerpo, de nuestra alma, de nuestro espíritu en su conjunto, Salvador?
- Salvador:** Bueno, Hipócrates decía que sí: el hombre es lo que come. Y yo creo que tiene su razón de ser eso. Hay dietas que son muy sanas y muy equilibradas y dan como resultado personas sanas y de larga vida y no tienen problema. Claro, el asunto de la alimentación es un asunto bastante pero bastante difícil para tratar en el mundo de hoy. ¿Vos tenés problema con el peso?
- Esteban:** Bueno, no realmente pero trato de ir mirando y cuidándome de acuerdo con lo que me dice el doctor.
- Salvador:** Pero no tenes problema con el peso porque sos una persona delgada, de una contextura delgada y yo te veo comer con mucho entusiasmo.
- Esteban:** Sí, y disfruto la comida.
- Salvador:** Bueno, yo siempre tengo problema con el peso. Es decir, siempre tengo un sobrepeso y tengo que estar venciendo ese sobrepeso. Ahora yo veo que la alimentación ha traído muchos problemas dentro de la sociedad. El hecho de que los modelos, por ejemplo, de la sociedad sean modelos muy delgados; porque cada sociedad tuvo sus modelos. Uno mira los cuadros por ejemplo de Rubens, y el ideal era algo totalmente distinto. Tiene unas figuras de diosas con celulitis, y exhiben su celulitis sin ningún problema porque en aquella época el asunto era así. Y hoy resulta que la mujer no, la mujer quiere ser delgada, estilizada y se ha creado problemas. Y uno de los problemas es la bulimia, la anorexia, que son problemas de la alimentación por defecto y en otros casos por exceso. Hay países que tienen un problema de obesidad mórbida muy fuerte desde la adolescencia: chiquitos adolescentes que tienen ya una gordura que no es normal, no es un pequeño sobre peso, es un desborde.
- Esteban:** También tenemos problema con la sal, por ejemplo, que es otro de los problemas graves en cuanto a hipertensión, y cuánta cosa más está creando en todo el mundo occidental eso.

tierra firme

www.tierrafirmertm.org

- Salvador:** Y tenemos problema paralelamente de desnutrición. Y a veces nosotros pensamos que la desnutrición es problema que tiene que ver con el hambre.
- Esteban:** No necesariamente.
- Salvador:** No necesariamente. Yo conozco gente desnutrida y en el lugar donde yo trabajo (esa fundación está trabajando con niños desnutridos, colaborando para la ayuda a niños desnutridos con un programa especial) muchas veces son desnutridos no porque la familia no tenga recursos como para alimentarlos bien sino porque no los saben alimentar.
- Esteban:** Comen mal, seguro.
- Salvador:** Entonces comen mal y caen en la desnutrición. Está la proliferación de lo que hoy se llama "comida chatarra". La comida rápida que se presenta para los jóvenes y que es muy pero muy problemática para la salud de las personas cuando se ingiere continuamente. Quiere decir que el tema de la alimentación es muy importante hoy en el mundo. Y tenemos una cantidad de alimentos elaborados donde no se sabe muy bien cuáles son los aditivos que tienen y todos los conservantes que tienen y eso también está trayendo problemas. Por lo tanto, cuando hablamos de la alimentación estamos hablando de un problema complejo que necesita por lo menos de alguien que conozca básicamente qué es la alimentación, porque si no nosotros vamos a hablar como legos del asunto.
- Esteban:** Y encima de eso le agregás todas las mutaciones genéticas que se le hacen los alimentos entonces uno termina confundido acerca de que está realmente metiendo en su boca.
- Salvador:** Sí. Y además no podemos acceder muchas veces en las grandes ciudades a alimentos que estén desprovistos de esto porque hay que ir al campo directamente a buscarlos y hay que preguntar muy bien si no le puso aditivos, nutrientes o lo que sea que transformaron el alimento. Entonces yo creo que en el programa de hoy necesitamos la palabra de alguien que haya estudiado un poco por lo menos del problema de la desnutrición y nos hable con propiedad porque es un problema grave. Y encontramos yo creo a la persona ideal: joven, delgada y con conocimientos de nutrición. Es un ejemplo eso porque alguien que hable de nutrición y tenga sobrepeso le falta autoridad para hablar. Pero acá yo doy fe porque la conozco que ella tiene un cuerpo equilibrado y está bien alimentada. Así que escuchemos qué tiene que decir alguien que está en la nutrición sobre cómo tenemos que alimentarnos.

COMIENZA ENTREVISTA

tierra firme

www.tierrafirmertm.org

- Salvador:** Estamos hoy en nuestro programa Tierra Firme, con Virginia. Virginia es estudiante ¿de qué?
- Virginia:** Licenciatura en nutrición.
- Salvador:** ¿Qué edad tenes Virginia?
- Virginia:** Diecinueve.
- Salvador:** Diecinueve años. Y a una chica de diecinueve años delgada, deportista como sos vos, ¿por qué se le ocurre estudiar justamente en nutrición?
- Virginia:** Bueno, a mí siempre me interesaron las carreras de la salud y principalmente, bueno, en nuestro país están creciendo mucho los problemas con respecto a la nutrición ya sea de obesidad o de desnutrición. Entonces me pareció un área importante para estudiar.
- Salvador:** Quiere decir que un poco mirando la realidad dijiste: acá hay una verdad que habría que analizarla a fondo que es la educación para la salud. ¿Por qué es importante tener una buena alimentación?
- Virginia:** Bueno, la buena alimentación es importante porque es el combustible del auto, digamos. Nosotros con nuestra comida vamos a mejorar nuestra calidad de vida a futuro, y en el día a día. Y esto también nos previenen de un montón de enfermedades, por eso es importante alimentarse como corresponde.
- Salvador:** ¿En qué edades hay que comenzar la buena alimentación?
- Virginia:** Bueno, esto es muy importante porque uno se olvida y piensa que es el adulto el que tiene que comer bien pero principalmente en el embarazo. Ya desde el embarazo la madre indica un montón de enfermedades que puede tener el chico a futuro. Desde ahí después la lactancia materna, la alimentación a los seis meses y de ahí en adelante toda vida.
- Salvador:** Ahora, hubo un momento en que la moda era suspender la lactancia lo antes posible. ¿Qué es lo que sostiene una nutricionista sobre eso?
- Virginia:** Bueno, eso es algo terrible. Toda nutricionista y profesional de la salud va a recomendar la lactancia. No solo por todo lo que aporta sino en cuanto a los anticuerpos y te previene de un montón de enfermedades; por eso es importante. Y esta moda que usted está hablando es verdad: surgió por una cuestión de que a las mujeres no les gustaba o cosas

tierra firme

www.tierrafirmertm.org

así, o creían que se podía sustituir por estas leches que produce la industria, que pueden servir pero no son las indicadas y no la sustituyen totalmente.

Salvador: Quiere decir que entonces se equivocaron y se equivocaron muy mal porque perjudicaron directamente a sus hijos.

Virginia: Así es.

Salvador: Y ¿cómo podemos lograr una alimentación adecuada?

Virginia: Bueno, la alimentación adecuada es importante destacar que tiene que ir acompañada de actividad física (lo recomendado es media hora todos los días de actividad aeróbica) y también con dormir lo que se recomienda (que son ocho horas diarias). Igual en la alimentación que estamos hablando es importante la variedad de alimentos. Uno a veces se queda solo con "tengo que comer vegetales" y come solo lechuga. Y no, es mezclar todos los vegetales, es comer carne, es comer pescado y principalmente algo que nos olvidamos un poco es de las porciones. Uno cree que mientras sea sano puede comer lo que quiera y no es así. Nuestro cuerpo, nosotros comemos porque tenemos hambre. Cuando no tenemos más hambre tenemos que dejar de comer. No es como ilimitadamente, uno tiene que aprender a leer el cuerpo y darse cuenta cuando ya sació su apetito.

Salvador: Ahora, hay un problema de obesidad grande que uno lo ve en el mundo pero se ve sobre todo en los países desarrollados. Estados Unidos, por ejemplo, tiene grandes problemas de obesidad, obesidad mórbida ya. Incluso los que observamos un poco la realidad de todos estos países vemos una obesidad mórbida en chicos, chicos de ocho o diez años que son obesos, y uno se da cuenta que es una obesidad ya enfermiza. No es que son un poco gorditos, son obesos. ¿Qué es lo que pasa en países desarrollados con esta obesidad?

Virginia: Bueno, esto es terrible y es así como usted lo está mencionando. Yo considero que tiene que ver con el estilo de vida que estamos llevando actualmente. Llevamos un estilo de vida apurada. Entonces el momento de la comida se saltea. Nos olvidamos que comer en un momento, y ahora se come por la calle lo primero que se encuentra, y cuando mucho se llega al freezer a encontrar algún alimento procesado. Estos alimentos procesados tiene una cantidad de grasa y de sodio que traen muchísimos problemas como por ejemplo, la obesidad, posterior la hipertensión y todos los problemas cardiovasculares. Y como usted dice los niños son los primeros afectados porque los padres obviamente al no querer cocinar ni querer hacer algún esfuerzo los alimentan con esto mismo a ellos.

Salvador: Quiere decir que en la población hay un gran problema de sobre peso.

tierra firme

www.tierrafirmertm.org

- Virginia:** Totalmente.
- Salvador:** Pero por el otro lado en América Latina tenemos el otro extremo.
- Virginia:** Esas son las dos caras que encontramos. Por un lado la desnutrición que se mantiene y por el otro lado la obesidad. Esta desnutrición que encontramos es principalmente en niños. Y ¿con qué tiene que ver? Con la falta de información de los padres. A veces no saben por ejemplo de lo que estábamos hablando recién, de la lactancia, o no saben cuándo incorporar la carne entonces los chicos no están bien alimentados. Y por el otro lado lo que encontramos siempre es que los alimentos no están bien repartidos a nivel de las sociedades. Entonces está el que come mucho y está en que no come nada, que ni siquiera tiene acceso a esos alimentos.
- Salvador:** Ahora, en muchos casos uno ve desnutrición también en familias que tienen acceso a la alimentación pero que sin embargo los hijos están siendo tratados por desnutrición y una pregunta: ¿pero es un asunto de carencias, de faltas de medios, de recursos? Y no, están los recursos, pero sin embargo los chicos están desnutridos. ¿Qué es lo que pasa ahí?
- Virginia:** Y como decía antes, la falta de información, no se conoce o se le da al chico siempre la sopita. La sopita no nutre, ese es el problema. Nos quedamos con lo que decían hace millones de años las personas y no nos damos cuenta que es importante la alimentación, e incorporar carne. A veces las madres por miedo no les dan carne a los chicos hasta los dos años. El chico necesita carne, si no entra en una anemia importante, entra en una desnutrición y todo lo que conlleva.
- Salvador:** Bueno, en mi generación (que es muy anterior a la tuya) decían que la sopa era obligada porque decían que era el alimento; así que nos convirtieron en anti sopa porque cuando uno podía liberarse de la sopa estaba tan harto de eso que después no comía. Yo no como sopa hasta el día de hoy; no la aguanto porque me saturaron de sopa.
- Virginia:** De allí el dicho "tomá la sopa, hasta que no tomas la sopa no te levantas." Sí, está bien. Uno puede comer sopa pero no es lo principal. Uno no puede comer solo sopa, hay que incorporar los otros alimentos.
- Salvador:** ¿Cómo se hace para comenzar una dieta?
- Virginia:** Bueno, esto es muy importante.
- Salvador:** Porque el lunes empiezo.

tierra firme

www.tierrafirmertm.org

- Virginia:** Claro, todos decimos "el lunes empiezo" y después no empezamos. Bueno lo más importante es consultar a un profesional de la salud. ¿Por qué lo digo? Porque se habla mucho y muchas veces se sabe poco. Entonces siempre de la alimentación todo el mundo conoce, todo el mundo opina. Y a veces, no es que estoy diciendo que estos consejos estén mal, sino que a veces no son los indicados o a veces podemos tener un problema mayor y no darnos cuenta. Entonces por eso es importante acudir al profesional de la salud. Y aparte, por el otro lado, las dietas que salen ahora por internet, por las revistas, la dieta del huevo, la dieta de la luna... Todas estas dietas que son basadas en nada porque no tienen ningún refuerzo científico, estas dietas no son para nada saludable y nos pueden llevar a tener un problema. Por eso es importante que la dieta sea administrada por un profesional y que sea conforme a lo cada uno necesita, porque todos los cuerpos son diferentes y requieren cosas diferentes.
- Salvador:** ¿Qué pasa con la comida hoy procesada, comida chatarra que está tan de moda y que le gusta tanto a los jóvenes? ¿Cuál es el efecto que está teniendo?
- Virginia:** Bueno, es lo que mencionábamos, es un exceso de sobre peso, una curva de sobre peso que va creciendo totalmente, que trae problemas. Uno piensa en el sobre peso y solo piensa en la estética, pero no: trae problemas cardiovasculares que son la hipertensión, que son los ACV. La mayor cantidad de muertes en este momento es por accidentes cerebro vasculares justamente por esto, porque las arterias al estar llenas de las grasas que se comen en estos alimentos, traen después dificultades.
- Salvador:** ¿Cómo se puede revertir esto? Lo que está hecho, ya está hecho. Pero, ¿cómo podemos empezar a tener gente en la sociedad que realmente aprenda a alimentarse? ¿Desde dónde empezarías?
- Virginia:** Yo creo que hay dos pilares importantes: primero la información. Queda en responsabilidad de cada profesional de la salud informar lo que pueda para que se conozca justamente cuáles son las consecuencias de este tipo de alimentación. Y por el otro lado, es importante volver a rescatar ese momento de la comida. Que no necesariamente uno tiene que empezar tres horas antes a preparar el almuerzo. Con media hora antes puede preparar un almuerzo saludable. Entonces volver a sentarse a compartir ese momento también es importante. Para que uno reconozca que comió, que comió algo sano. Yo creo que son los principales fundamentos.
- Salvador:** A mí me invitan a almuerzos de trabajo. ¿Cuál es la opinión acerca de estos almuerzos o desayunos de trabajo?

tierra firme

www.tierrafirmertm.org

- Virginia:** Bien en realidad no tienen ningún problema. Uno a veces no tiene que ser digamos "cerrado". Tiene que darse cuenta de que uno puede comer a veces un poquito de más o comer algo que no está bien, pero no importa. Es parte de la vida del cotidiano saber que uno tiene este tipo de dificultades, pero también saber compensarlo.
- Salvador:** Lo que pasa es que cuando me invitan a un almuerzo de trabajo es porque hay que tratar problemas y quieren que tratemos los problemas comiendo. ¿Se puede unir esas dos cosas?
- Virginia:** Claro, en todos los momentos en que nos juntamos siempre hay comida en el medio, eso es lo más destacable. En realidad no, lo ideal sería que si uno se junta a trabajar trabaje, y si uno se junta a estudiar que estudie, y si no te juntás a comer. Pero no mezclar todo eso porque si no estás concentrado en el estudio, en el trabajo, y te olvidaste de que comiste y después volvés a tu casa y comés de vuelta. Eso es lo que está pasando también.
- Salvador:** Gracias Virginia por todo esto que nos informaste y por toda la importancia que demostraste que tiene para nosotros la alimentación. Te felicito.
- Virginia:** Muchas gracias.
- Salvador:** Porque a los diecinueve años estar en un programa y hablar con tanta solvencia no se encuentra muchas veces en la radio. Así que gracias por haber estado en este programa y deseamos que termines rápidamente la carrera y voy a ser el primer paciente tuyo.
- Virginia:** Ojala así sea. Muchas gracias, Salvador.

TERMINA ENTREVISTA

- Esteban:** Hemos visto entonces que un tema clave en el siglo XXI, a pesar de que el mundo occidental tiene una abundancia de bienes, productos y servicios alimenticios, es ser equilibrado en todo esto, Salvador.
- Salvador:** Sí. El equilibrio es fundamental en todas las cosas. Los griegos tenían una máxima que decían "todo en su medida y armoniosamente". A veces se toman medidas exageradas. Yo recuerdo un médico que decía: Hay que comer de todo.
- Esteban:** Claro. Esas dietas estrictas, agobiantes.

tierra firme



www.tierrafirmertm.org

Salvador:

Esas dietas son malísimas. Dice: Hay que comer de todo pero hay que comer equilibradamente, entonces no hay que privarse de nada. Pero no por un asunto de gustos sino porque los alimentos equilibrados producen un efecto positivo para la persona. Entonces es muy importante tener en cuenta esto porque no nos olvidemos que el hombre no es solamente espíritu, el hombre es también un cuerpo, y así como buscamos alimento espiritual para la parte espiritual de la persona tenemos que buscar también el equilibrio en el cuerpo. Cuando uno lee la ley mosaica, la ley de Moisés, al principio de la Biblia vemos que Dios dio una cantidad de leyes en los Diez Mandamientos que tienen que ver con la vida y la conducta de la persona; pero hay también leyes dietéticas, dentro de una cultura teocrática, donde Dios estaba en el centro. Se hablaba de alimentos limpios y alimentos inmundos, y eso significaba que este alimento se puede comer porque es sano y este alimento no se pueda comer porque es un alimento que enferma. Y eso salvó al pueblo de muchos problemas porque sabían diferenciar una cosa de la otra. Yo creo que nosotros como cristianos, como hombres de fe, tenemos que pensar que no solamente tenemos un espíritu sino que tenemos un cuerpo y que el cuerpo también es de Dios, y tenemos que cuidar nuestro cuerpo. Y una buena alimentación es el cuidado de nuestro cuerpo.