

El análisis de los mitos alimentarios, de los efectos de la comida basura y de las enfermedades cancerígenas asociadas a una mala alimentación, sirve a los autores para trabajar el concepto de bienestar en el aula.

## BIENESTAR = ALIMENTACIÓN SALUDABLE + VIDA ACTIVA

**ISABEL GUTIÉRREZ Y MARCO COELLO**

*PROFESORES DE SECUNDARIA Y BACHILLERATO*

**Alberto F. C. (16 años):** mi vida es muy monótona. Por la mañana me levanto lo más tarde posible y no suelo desayunar porque no me da tiempo. En el recreo, sobre las once, me tomo un paquete de patatas fritas y un donuts mientras juego al baloncesto. Sobre las dos estoy en el patio jugando al fútbol mientras espero la hora de la comida, que en el cole algunos días es un suplicio, y como unas poquitas lentejas y un poquito de pescado, eso sí, el día que hay pizza, me como un trozo enorme. De postre prefiero helado en vez de fruta. Por la tarde a veces como unas galletas y una coca y, por la noche, lo que me ponen mis padres, que no es que sean unos grandes cocineros...

### PARA ABRIR BOCA...

**Estamos cansados de oírlo: "No se trata de comer poco, se trata de comer bien", pero... ¿qué es comer bien?**



### TRES RECORDATORIOS...

**COMER BIEN SIGNIFICA QUE NUESTRA DIETA ES:**

**COMPLETA Y EQUILIBRADA:** proporciona al organismo la cantidad suficiente de nutrientes en las debidas proporciones: en concreto, del total de la energía consumida cada día conviene que el 50-60% provenga de los glúcidos; entre el 10-12 % de las proteínas, y menos del 30% de los lípidos. Además hace falta tomar suficiente cantidad de fibra, vitaminas, minerales y agua.

**VARIADA:** consumiendo alimentos de los diferentes grupos de nutrientes y en las debidas proporciones (antes señaladas).

**ADECUADA:** para cada individuo en función de su edad, sexo, actividad física y tipo de trabajo, teniendo en cuenta, además, otra serie de condicionantes (como la presencia de determinadas enfermedades, consumo de fármacos o tabaco...).

## ADEMÁS...

Para que una alimentación sea saludable, también es importante saber distribuir los alimentos a lo largo del día. Es aconsejable hacer de 3 a 5 comidas diarias, y no concentrar todos los alimentos en una o dos comidas, ya que se tomarían cantidades insuficientes de nutrientes y se almacenaría más grasa.

Igual de importante es mantener una vida activa, es decir, realizar de forma habitual actividad física. La composición de la dieta tiene que estar acorde con el estilo de vida de cada individuo. En consecuencia, si se lleva una vida poco activa, será necesario ingerir menos calorías, y en caso de ingerir más, se deberá aumentar la actividad cambiando ciertos hábitos.

### “MITOS ALIMENTARIOS”

Antaño, las creencias populares sustituían al saber científico, y actuaban como medio para transmitir la experiencia acumulada durante siglos. Algunas de estas creencias se ha visto que tenían una base nutricional cierta, pero otras se han demostrado falsas. Los “mitos” alimentarios que perviven hoy se presentan muchas veces como resto de ese pasado de ignorancia, aunque también se dan casos de creencias erróneas fomentadas por el complejo mundo de intereses comerciales y por una publicidad tendenciosa. Así, por ejemplo, han surgido tópicos sobre la nutrición como los siguientes:

#### ✓ Saltarse alguna comida adelgaza.

**FALSO.** Se ponen en marcha mecanismos de adaptación que llevan al cuerpo a aumentar el almacenamiento de grasa; además, al llegar con mucho apetito a la siguiente comida, se toma con voracidad gran cantidad de alimentos y el almacenamiento de grasa y calorías totales es más elevado.

#### ✓ Mezclar alimentos de diferentes grupos engorda.

**FALSO.** Por el contrario, es saludable y deseable. La práctica de “disociar” supone el riesgo de sufrir deficiencias y perjuicios en la salud física y mental.

#### ✓ Hay alimentos con calorías negativas, cuyo consumo ayuda a adelgazar.

**FALSO.** Las calorías negativas no existen y ningún alimento hace que adelgacemos.

#### ✓ El yogur natural es mejor que el yogur con sabor a frutas.

**FALSO.** Desde el punto de vista nutricional, ésta es una creencia falsa. Únicamente es sostenible esta afirmación si se refiere a la salud de nuestros dientes debido a la presencia de azúcar.

#### ✓ Las tostadas engordan menos que el pan.

**FALSO.** El aporte energético de las tostadas es mayor que el pan a igualdad de peso. La razón es simple: las tostadas son pan al que se le ha sustraído agua, por lo que la concentración de glúcidos, y en definitiva de calorías, es mayor.

#### ✓ El agua engorda.

**FALSO.** Carece por completo de poder energético, la única energía procedente del agua es la que antes hacía mover los molinos...

## INTENCIONES “ASESINAS”

Las grandes transformaciones sociales y laborales sucedidas en las últimas décadas, así como los profundos cambios culturales que transmiten valores basados en la competitividad, o la aceptación de ciertos códigos alimentarios entre los que se encuentra la llamada comida basura o fast-food baja en nutrientes y alta en calorías y grasa, y el sedentarismo al que nos obliga la realidad del presente, son solo algunos de los intensos procesos socioculturales que han ido conformando nuestro estilo de vida actual y que tanto han afectado a los hábitos alimenticios de las personas en todo el mundo.

De este modo, hemos ido dejando atrás las técnicas tradicionales de cocción lenta y pausada, las verduras, las frutas frescas..., para acercarnos a un modo “práctico” y “rápido” de comer, en el que abusamos de alimentos precocinados, de conservas o de lácteos y en el que también abundan los fritos, las grasas saturadas y la sal. Hay unos cuantos alimentos que además de engordar, tienen intenciones “asesinas”. Podemos resumirlos en esta serie de recomendaciones:

**-SALCHICHAS Y HAMBURGUESAS.** Son un cajón de sastre donde es posible encontrar casi de todo, con mucha abundancia de aditivos y conservantes. Asimismo de aumentar los niveles de colesterol a causa de su “capital graso” y la presencia de vísceras, estimulan la formación de ácido úrico. Además, las hamburguesas suelen ir acompañadas de salsas cuyos aditivos pueden crear adicción en los consumidores.

**- COMIDA PREPARADA.** Armados de una artillería pesada de aditivos, estos alimentos contienen con frecuencia glutamato, un potenciador del sabor que origina alergias e irritaciones gástricas y que puede producir dolor de cabeza, palpitaciones y náuseas. La comida preparada lle-

va grasas hidrogenadas y colorantes de difícil asimilación.

- **BOLLERÍA.** La mayoría contiene grandes cantidades de grasa animal o bien vegetal -no aceite de oliva, sino de coco y palma- y huevos o similares, todos responsables de unos niveles de colesterol altos.

- **REFRESCOS.** Contienen una elevada cantidad de azúcares y aditivos de muy diversos tipos (acidulantes, conservantes, antioxidantes, aromatizantes, colorantes...), y muchos de ellos cafeína, que como es bien sabido es un estimulante.

### EFFECTOS DE LA COMIDA BASURA

- **EXCESO DE PESO.** Con tan sólo una comida fast-food se ingiere más de la mitad de la energía diaria necesaria. Si a ello añadimos la energía aportada por el resto de comidas del día, el contenido energético de la ingesta total se dispara y se favorece el sobrepeso u obesidad.

- **ELEVACIÓN DEL NIVEL DEL COLESTEROL EN LA SANGRE.** Las grasas saturadas y el colesterol son abundantes en estos productos debido a las salsas a base de huevo, mantequilla, nata, manteca y otros ingredientes grasos que se emplean en su elaboración, y a los aceites de coco y palma que se usan en la fritura.

- **DIGESTIONES DIFÍCILES.** En la mayoría de las ocasiones los alimentos están fritos, empanados o rebozados, por lo que se enriquecen en grasa, que, calentada, resulta aún más indigesta.

- **ALTERACIÓN DEL SENTIDO DEL GUSTO.** En general, estos productos contienen más sal que los que se preparan en casa, en parte porque el sodio se utiliza como conservante. Además, para conseguir el aspecto deseado en cuanto a color, olor, sabor y textura, llevan añadidos conservantes, colorantes,

antiapelmazantes, estabilizantes, etc. Estos platos suelen incluir condimentos fuertes o aditivos que potencian el sabor y que estimulan el apetito y, con el tiempo, alteran la percepción del sentido del gusto y crean hábito.

- **ADICCIÓN.** Los investigadores aseguran que la comida con gran

cantidad de grasa y azúcar puede causar en el cerebro cambios bioquímicos. Una vez enganchadas a la comida basura, dicen los científicos, muchas personas son incapaces de poder regresar a una dieta equilibrada y, en muchas ocasiones, padecen problemas de obesidad.

### CONSEJOS SALUDABLES

Hacer un desayuno fuerte y variado es fundamental para nuestra salud y para nuestro rendimiento físico e intelectual a lo largo de toda la mañana. Después del ayuno de la noche, muchas horas sin ingerir alimento, hay que comer variado y abundante. Mucha gente no tiene apetito a horas tan tempranas. En ese caso, a media mañana debe tomarse algo de manera imprescindible.

Podemos desayunar a nuestro gusto: desde el típico desayuno anglosajón (huevo, habichuelas, bacon (ocasionalmente), mantequilla, leche o té y zumo), al más común en España y también muy completo (zumo, leche, tostadas, aceite de oliva, cereales). Lo importante es ingerir en el desayuno una importante cantidad de hidratos de carbono que nos proporcione energía. También es muy saludable añadir al desayuno 6 ó 7 almendras, excelentes para la piel, la vista y el sistema cardiovascular o un par de nueces, también buenisimas para el corazón. Gracias a un buen y sano desayuno llegaremos a la comida con menos hambre, por lo que además nos ayudará a no engordar.

A partir de las 7 de la tarde nuestro metabolismo se ralentiza. Nuestros órganos se ven regidos por un reloj interno, según el cual hay momentos de máximo rendimiento y actividad, y otros de reposo de su energía. En la medicina tradicional china, es de siete a nueve de la noche (hora solar), la franja horaria en la que el estómago se encuentra en un momento de mínima energía, este es el motivo por el cual se puede sentir la necesidad de ingerir algún alimento, y es este el periodo de tiempo más equilibrado y saludable para cenar, pues el sistema digestivo necesita recibir alimentos para equilibrarse. En nuestra cultura es la **cronobiología** la rama que estudia los ciclos vitales que rigen el organismo de los seres vivos.

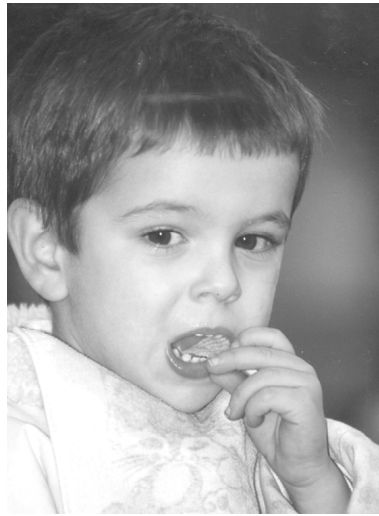
Invertir el orden alimenticio, haciendo **desayunos más variados y generosos, y cenas más moderadas**, es entrar en armonía con nuestro reloj interno, pues es por la mañana cuando todos los órganos están plétóricos y necesitados de un buen desayuno, y es a partir de las siete de la tarde que todo nuestro organismo (aunque no nos demos cuenta), se empieza a preparar para el reposo, enlenteciéndose. Un antiguo aforismo refleja con mucha gracia y sabiduría este concepto: "desayunar como un príncipe, comer como un burgués y cenar como un mendigo". Además de cenar moderadamente, cenar temprano garantiza una mejor digestión y asimilación de los alimentos, evitando sobrecargar el hígado, padecer hinchazones y flatulencias y trastornos del sueño.

## MENS SANA, IN CORPORE SANO

Además, practicar ejercicio físico de forma habitual y moderada es muy beneficioso para nuestro cuerpo y para nuestra mente. Se ha demostrado su importancia para el control del peso, reducción del colesterol, mantenimiento adecuado de la glucosa en la sangre, la disminución del riesgo de enfermedad coronaria y muerte súbita, y se está estudiando la influencia favorable que pueda ejercer en enfermedades orgánicas como la diabetes, osteoporosis, hipertensión, alcoholismo, tabaquismo, y enfermedades mentales como la depresión o la ansiedad. Lo mejor es hacer 3 ó 4 horas semanales de ejercicio.

### ADN

Un último consejo, no olvidemos que ahora, más que nunca, la prevención contra el cáncer es



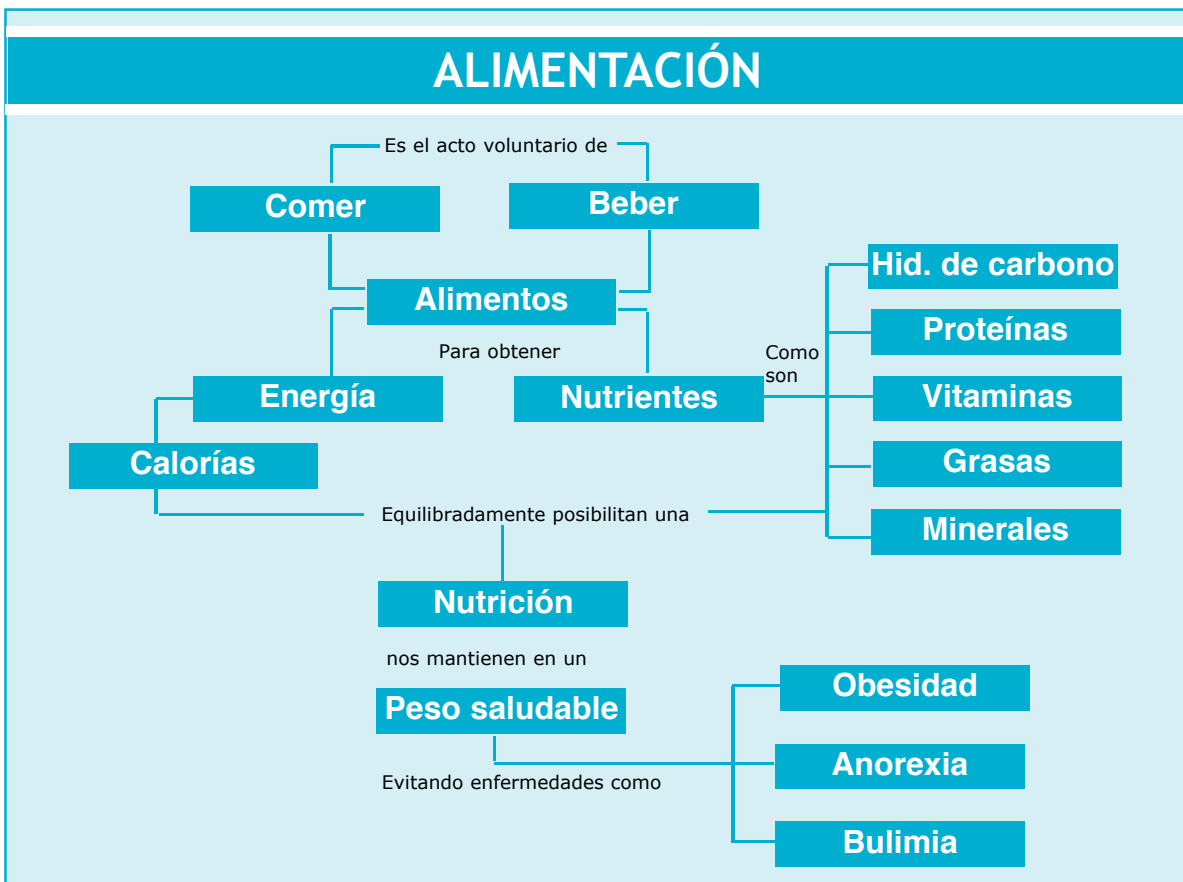
vital. Cada año se diagnostican diez millones de casos de cáncer en el mundo, y la OMS afirma que en 2020 habrá quince millones, siendo la alimentación una de sus principales causantes. La epigenética ha demostrado científicamente lo que hasta ahora era solo una intuición: **la dieta es capaz de modular nuestro ADN.**

El ADN es inmutable, pero hay

agentes que lo pueden "modular" de forma reversible. Por ejemplo, en nuestro ADN podemos tener escrita la palabra "cáncer", pero mediante la ingesta de ciertas sustancias podemos lograr que éstas se unan al ADN para que el cáncer no se active.

Estudios recientes concluyen que los compuestos de sulfuro del **ajo**, la **cebolla** y el **puerro** reducen el riesgo de cánceres de estómago y colon. El ácido oleico del **aceite de oliva** reduce la actividad del gen Her-2/neu (presente en altos niveles en el 20% de los casos de cáncer de mama) que estimula el desarrollo de tumores mamarios.

La sustancia química presente en el **brécol**, la **coliflor** o las **coles de Bruselas**, la 13C, estimula la reparación del ADN en las células e impide que se conviertan en cancerosas, pudiendo ofrecer protección frente a cánceres de



mama, próstata y ovarios. Es preferible cocinar poco estas verduras o tomarlas crudas.

Muchos compuestos presentes en las **setas** (las más eficaces son especies orientales como shiitake, reishi...) tienen propiedades anti-tumorales. Uno de estos compuestos, el lentinan, ha sido aprobado en Japón como tratamiento oncológico.

La ciencia lleva años estudiando el resveratrol, antioxidante presente en el vino y la **piel de las uvas**, especialmente de las que se usan para hacer vino (también en **frutos del bosque** y los **cacahuetes**). Esta sustancia impide la acción de una proteína (NF-KB) que "alimenta" a las células cancerosas.

En los **tomates** (especialmente en la salsa de tomate) y también en la **sandía** y otras frutas rojas encontramos licopeno, sustancia de gran poder antioxidante relacionado con un menor riesgo de cánceres de próstata. Estudios recientes indican que las propiedades de los tomates se incrementan si se preparan con aceite.

Una enzima implicada en el crecimiento de tumores queda inhibida por una sustancia presente en las **lentejas, alubias, garbanzos, guisantes y habas**. Además esta sustancia potencia el efecto de fármacos de quimioterapia en células de cáncer de ovario y pulmón. Como no es tóxica y es soluble en agua, está siendo estudiada como agente terapéutico.

Estos son algunos de los alimentos que, según las últimas investigaciones, pueden revolucionar la prevención y el tratamiento de una de las enfermedades más mortales del siglo XXI. Paradójicamente, somos lo que comieron nuestros abuelos.■



## PROPUESTA DE ACTIVIDADES

1.- Teniendo presente los consejos dados sobre alimentación saludable, elabora un menú que cumpla las pautas de una dieta equilibrada.

2.- En ocasiones, la publicidad trata de confundirnos con fines comerciales. ¿Por qué es absurdo anunciar que el pan o un aceite no tienen colesterol? Identifica anuncios que traten de confundirnos. Exponedlos en el aula.

3.- Infórmate de los beneficios de la fibra para el buen funcionamiento del organismo. Haz una lista de alimentos con distinta cantidad de fibra que consumas habitualmente.

4.- Es frecuente que "olvidemos" desayunar, por lo que conviene que pienses en ello. Indica la repercusión que tiene el desayuno en el rendimiento escolar y en el estado de salud general. Asimismo, analiza el tipo de nutrientes que tú consumes con el objetivo de ver si es un desayuno equilibrado.

5.- Como sabes hay personas que no solo se alimentan deficientemente, sino que no alcanzan los mínimos vitales para su nutrición. Señala en un mapamundi las regiones del planeta en las que existe el problema de desnutrición, y relaciónalo con su historia político-social.

Luego identifica las zonas del planeta donde haya más casos de obesidad infantil. Comentadlo en clase.

6.- Entre todos, inventad un eslogan para definir el término bienestar.

7.- En casa, con vuestros familiares, elaborad una dieta equilibrada para toda la semana. Es importante que todos participéis. Luego, podéis comentadla en clase.

8.- En pequeños grupos, debatid sobre el significado de las siguientes expresiones:

"Soy lo que como y no sé cómo hacerlo"

"La "materia prima" vital"

"Comer bien para estar bien"

"Comer sano para vivir feliz"

"La felicidad consiste en una buena salud y una mala memoria"