

# DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN

El Día Mundial de la Alimentación, fue proclamado en 1979 por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, a fin de concientizar a las poblaciones sobre el problema alimentario mundial y fortalecer la solidaridad en la lucha contra el hambre, la desnutrición y la pobreza; entendiendo que la alimentación es un requisito para la supervivencia y el bienestar -como así también- una necesidad humana fundamental. La finalidad es garantizar a nivel mundial el acceso sostenible a suficientes alimentos de alta calidad como para llevar vidas activas y sanas.

En concordancia con estos objetivos, desde Amebpba deseamos difundir los beneficios de una alimentación saludable y segura con el fin de promover la salud de nuestros afiliados y evitar posibles complicaciones, tales como las intoxicaciones producidas por contaminación de los alimentos.

## LOS ALIMENTOS



Los alimentos, además de ser indispensables para el funcionamiento de nuestro organismo (función energética y reguladora del metabolismo), proporcionan la sustancia de las estructuras corporales (función plástica).

Todo alimento contiene los siguientes elementos básicos:

### MACRONUTRIENTES (Necesarios en grandes cantidades)



- **GLÚCIDOS O HIDRATOS DE CARBONO:** son los responsables de suministrar al cuerpo la energía necesaria, se dividen en almidones, azúcares y fibras.



- **LÍPIDOS O GRASAS:** aportan energía al organismo, permiten la síntesis de hormonas y la absorción de algunas vitaminas. Se dividen en saturadas e insaturadas.

**PRÓTIDOS O PROTEÍNAS:** forman parte de la estructura de los tejidos y desempeñan un gran número de funciones metabólicas, están formados por cadenas de aminoácidos. Se puede distinguir proteínas de origen animal o de origen vegetal.



**AGUA:** interviene en la síntesis y transformación de sustancias, permite la comunicación celular transportando oxígeno y nutrientes a los tejidos, retira los residuos del metabolismo y regula la temperatura mediante la transpiración.

### MICRONUTRIENTES (Necesarios en pequeñas cantidades)

- **VITAMINAS:** intervienen en los procesos metabólicos y facilitan el aprovechamiento de otros elementos. Pueden ser liposolubles (A, D, E, K) o hidrosolubles (C, B).



- **MINERALES:** son necesarios para la formación de tejidos, la síntesis de hormonas y las funciones enzimáticas. Se dividen en macroelementos, microelementos y oligoelementos.

La cantidad óptima requerida para cada nutriente varía según el caso dependiendo de factores genéticos, condiciones de vida y situación en particular (enfermedad, embarazo).

## UNA ALIMENTACION NATURAL



La manera en que vivimos actualmente, apremiados por el tiempo, hace que calmemos el hambre de modo apresurado, sólo para tranquilizar esa sensación de vacío en el estómago, sin tener en cuenta las consecuencias que esto puede tener para nuestra salud. Así recurrimos fácilmente a las comidas rápidas, las gaseosas, las leches procesadas químicamente, las harinas y azúcares refinados, los alimentos enlatados, las grasas saturadas; todos ellos ricos en calorías denominadas "vacías", porque engordan sin alimentar y carecen de vitaminas y minerales biológicamente activos.

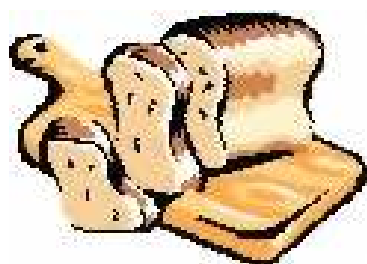
Es necesario por lo tanto que nuestra alimentación sea lo más natural posible, evitando los procesos de industrialización. La incorporación de sustancias químicas a los alimentos en forma de conservantes, saborizantes, estabilizantes, plaguicidas, funguicidas, insecticidas, odorizantes, emulsionantes y colorantes no solo no sirven como nutrientes sino que muchas veces dificultan la absorción de vitaminas o minerales. De la misma forma, la refinación de los cereales y el filtrado de los aceites provocan la desaparición de los elementos indispensables para su metabolismo, privando al alimento de su principal fuente nutritiva.

Una alimentación natural asegura además al organismo el equilibrio del sistema inmunológico con posibilidades de prevenir afecciones de todo tipo.

Para proporcionarnos una alimentación natural es necesario que nuestra dieta diaria incluya predominantemente:



- Frutas frescas: Que no necesitan ningún tipo de procesamiento.
- Verduras : Que en su mayoría pueden comerse crudas para aprovechar al máximo sus beneficios.
- Cereales, semillas y legumbres: Que aportan muchísimos nutrientes sólo cuando son íntegros -es decir- sin refinar.



**Asesoramiento en contenidos nutricionales:  
Dra. Liliana Graupera**