LITORALPRESS

Fecha: 18/12/2021
Medio: La Tercera
Supl. : La Tercera - Edición Especial II
Tipo: Especiales
Título: Nutrición balanceada para las distintas etapas de la vida

Pág. : 8
Cm2: 832,8
VPE: $ 8.285.949

Tiraje: 76.017
Lectoría: 271.020
Favorabilidad: No Definida

Baja en grasas y azúcares

Nutrición balanceada para las distintas etapas de la vida

Consumir alimentos saludables y llevar una rutina de actividad física son los principales hábitos que se deben incorporar.

Por: Germán Kreisel

La importancia de establecer patrones de alimentación saludable para prevenir malnutrición por déficit o exceso es fundamental sobre todo desde la niñez y en la etapa de crecimiento, ya que es durante esos años donde se instauran los hábitos alimenticios que se mantendrán por el resto de la vida.

En ese sentido, Evelyn Sánchez, directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de Las Américas, explica que no solo en los niños y adolescentes se debe llevar una alimentación y estilo de vida saludable. Se trata de una dieta balanceada durante toda la vida, que incorpore todos los nutrientes necesarios para una buena salud.

"La dieta de los niños debe ser variada en tipos de preparaciones, sabores, texturas y consistencia, utilizando alimentos de todos los grupos, para así garantizar un adecuado aporte nutricional. Es aconsejable estimular el consumo de frutas y verduras en distintos tipos de preparaciones, ya sea crudas o cocidas, en guisos y postres; de esta manera aseguramos el aporte de vitaminas y minerales que son esenciales para el desarrollo. Se debe procurar establecer tiempos de comida adecuados, evitando ayunos de más de cuatro horas entre una comida y la otra, poniendo especial énfasis en el consumo de desayuno", explica la académica.

Con respecto a los alimentos no saludables, es importante evitar o reducir el consumo de golosinas y snacks, principalmente aquellos que cuentan con sellos de advertencia de alto aporte de energía, sodio, grasa saturada y azúcares", explica la académica, y agrega: "para hidratarse se debe suprimir el consumo de bebidas azucaradas y/o carbonatadas, preferir agua pura, idealmente seis a ocho vasos diarios".

En tanto, pasado los sesenta y tantos se debe llevar una alimentación basada en las guías alimentarias chilenas que constituyen una excelente forma de mantenerse sano y activo. "Especialmente las proteínas revierten la pérdida de masa muscular y las encontramos en legumbres, lácteos descremados, pescados y huevo, por ejemplo. Las frutas y verduras nos entregan una alta dosis de antioxidantes y fibra, necesarios para combatir la oxidación y los cambios en el sistema digestivo; y los lácteos y frutos secos por su parte, contribuyen a mantener una salud ósea óptima", explica Sánchez.

Carnes blancas

La carne de ave es una de las preferidas por los chilenos. Los especialistas apuntan a que con su consumo se incorporan una variedad de nutrientes, y también por su sabor es que el consumo de pollo es importante en la alimentación diaria. Cuando una persona come pollo o aves está incorporando aproximadamente 23 gramos de proteínas por cada 100 gramos. El pollo es muy recomendado tanto para adultos mayores ya que su valor proteico ayuda a la musculatura que se va perdiendo con la edad. Así también, para bebés y niños que están en plena etapa de crecimiento ya que el aporte de nutrientes como el zinc ayuda a un desarrollo saludable.

"La dieta de los niños debe ser variada en tipos de preparaciones, sabores, texturas y consistencia, utilizando alimentos de todos los grupos, para así garantizar un adecuado aporte nutricional".

Evelyn Sánchez, directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la UDLA.