

INFORMACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN ALIMENTICIA PARA LOS INMIGRANTES

Proyecto-piloto para nuevos caminos de integración en la provincia de Viterbo

Universidad LUMSA – Facultad de Ciencias de la Formación

Regione Lazio – Departamento de Asuntos Sociales

La alimentación es una necesidad primaria netamente unida a la existencia del hombre.

Nosotros comemos porque con los alimentos introducimos lo que nos hace falta para vivir: energía y principios nutritivos (nutrientes). La energía es necesaria para cualquier actividad de nuestro cuerpo; la única forma de energía que la “máquina humana” puede utilizar es la misma que contienen los alimentos.

Cada día hace falta una determinada cantidad que varía de persona a persona, según el sexo, la edad y el tipo de actividad que uno hace. Los nutrientes son sustancias que desempeñan funciones específicas en el organismo, asegurando el crecimiento, el funcionamiento de todas las actividades corporales y el mantenimiento de la salud.

Dichos nutrientes son:

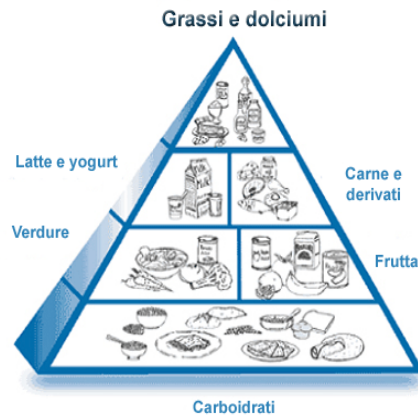
- Los hidratos de carbono
- las proteínas
- las grasas
- las vitaminas y minerales
- el agua

Los diferentes nutrientes se encuentran más o menos en todos los alimentos, pero en cantidades diferentes en cada uno: ningún alimento los tiene todos en las cantidades necesarias, por lo tanto no existe el alimento “completo” y “perfecto”, capaz de cubrir él solo todas nuestras necesidades nutritivas. Por otro lado tampoco existe el alimento “insustituible”, ya que los principios nutritivos de un alimento se pueden encontrar en otro también. En consecuencia, la manera más simple y segura para garantizar, de manera adecuada, el aporte de todas las sustancias nutritivas indispensables, es **variar lo más posible y combinar oportunamente los distintos alimentos**. Portarse de tal manera significa no sólo satisfacer más el gusto y combatir la monotonía de sabores, sino también evitar el peligro de desequilibrios nutricionales y los consiguientes desequilibrios metabólicos.

Un instrumento utilizado para indicar, práctica e inmediatamente, una manera correcta de alimentarse se suele representar con una simbólica

PIRÁMIDE ALIMENTICIA

La imagen n. 1 se basa en la división de los alimentos según su pertenencia a los distintos grupos de nutrientes necesarios al organismo humano



Grassi e dolciumi = grasas y dulces
 Latte e yogurt= leche y yogures
 Carne e derivati = carnes y derivados
 Verdure = verduras
 Frutta = fruta
 Carboidrati = hidratos de carbono

La imagen n. 2 se ha realizado sobre la base de los alimentos de consumo cotidiano, en la cumbre están los que se tienen que tomar con moderación.



Bevande = bebidas
 acqua 6 bicchieri al giorno = agua 6 vasos diarios
 vino 1 bicchiere scarso a pasto = vino 1 vaso escaso con las comidas
 mensile = mensual
 settimanale = semanal

quotidiano = cotidiano

ACTIVIDAD FÍSICA Y PESO

Acuérdate de controlar tu peso corporal y mantenerte activo. El peso corporal representa la expresión tangible del balance energético entre entradas y salidas calóricas. La energía se introduce con los alimentos y el cuerpo la utiliza durante el descanso así como durante la actividad física.

DESEQUILIBRIOS ALIMENTICIOS Y PATOLOGÍAS

Sobrepeso y obesidad

La principal causa de obesidad es un estilo de vida sedentaria y costumbres alimenticias cuantitativa y cualitativamente incorrectas. En los casos de sobrepeso y obesidad hay que primar comidas con baja densidad energética como fruta, verdura, hidratos de carbono complejos y alimentos muy ricos en fibra, a base de cereales integrales. Estas elecciones alimenticias contribuyen a incrementar la sensación de saciedad disminuyendo el aporte de calorías. Sin embargo, a la intervención nutricional hay que asociar una mayor actividad física.

Diabetes

La diabetes de tipo 2, o insulino-independiente, es la forma de diabetes más difundida en el mundo y surge con la edad adulta debido precisamente a los desequilibrios alimenticios. Se recomienda un consumo de hidratos de carbono complejos primando legumbres y cereales posiblemente integrales. Los productos integrales, así como la verdura, proporcionan fibra alimenticia que favorece la absorción de los azúcares evitando, después de la comida, la aparición de una repentina subida de la glucosa. Por lo que atañe a los hidratos de carbono simples es necesario controlar el aporte de fruta, leche y azúcar.

Enfermedades cardiovasculares

Numerosas costumbres alimenticias se consideran como base del desarrollo de estas patologías: en particular, el limitado consumo de fruta y verdura y el elevado consumo de alimentos ricos en grasas saturas, colesterol y sal. Los ácidos grasos saturas, en particular los contenidos en las grasas de origen animal, aumentan el llamado “colesterol malo” en la sangre. Por eso las fuentes de grasas en la dieta deberían ser de origen vegetal: el aceite de oliva extra virgen debería ser el favorito. De la misma manera se recomienda un reducido consumo de alimentos fritos y un elevado consumo de pescado. Reducir la sal es otro factor nutricional importante en la prevención de las enfermedades vasculares, ya que la tensión alta de la sangre es uno de los principales factores asociados al infarto.

Cáncer

Existen muchísimos factores que contribuyen al desarrollo del cáncer, pero se considera que en los países industrializados los factores dietéticos pueden explicar cerca del 30% de los casos. Entre los factores que aumentan la incidencia de cáncer podemos recordar el sobrepeso y la obesidad, el consumo de alcohol y el consumo de carnes conservadas y saladas. El factor preventivo más importante es el consumo de fruta y verdura.

LA CORRECTA ALIMENTACIÓN EN EL LACTANTE Y EN EL NIÑO

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la UNICEF fomentan la lactancia materna por lo menos hasta los 4-6 meses de vida, para después asociar otros alimentos a la leche materna. **La leche materna es específica y capaz de satisfacer las exigencias del niño, suministra los anticuerpos necesarios para defenderlo de las infecciones, es digerible, estéril y lista a la justa temperatura.** Desde un punto de vista psicológico la succión del bebé al seno instaura una estrecha relación simbiótica entre madre e hijo dentro de la cual el niño se siente seguro y protegido. **Es fundamental que durante la lactancia la madre se nutra de manera variada;** esto hace más fácil el destete pues acostumbra al bebé a asumir distintas sustancias nutritivas.

La lactancia materna exclusiva prolongada hasta más allá del año de vida no garantiza el aporte de los principios nutritivos necesarios para un correcto crecimiento corporal. Igualmente incorrecto es el uso de la leche de vaca antes del 6º mes en sustitución del materno y/o del artificial, pues el nivel de digeribilidad del primero es inferior y se corre el riesgo de reacciones alérgicas. El destete es sin duda un momento muy delicado en el crecimiento de un niño, ya que psicológicamente constituye la interrupción de la relación simbiótica madre-hijo.

Un destete bien logrado preserva el niño de alergias e intolerancias alimenticias.

Inicialmente (alrededor del 5º mes) una toma de leche es sustituida por una primera papilla, preparada con caldo vegetal (500 gramos de agua, zanahorias, calabacines, patatas. Se deja hervir hasta que el agua se haya quedado a la mitad y luego se escurre). Al caldo vegetal se le puede añadir, crema de arroz o cereales.

Después de un mes se sustituye también la toma de la noche con la papilla, llegando así a dos tomas de leche y dos papillas. De esta manera al niño se le suministran todos los nutrientes necesarios para un correcto crecimiento corporal: el calcio contenido en la leche sirve a los huesos, las proteínas de la carne al aparato muscular, el hierro contenido en la carne y en las verduras a la síntesis de la hemoglobina que constituye la sangre, la fruta y la verdura garantizan el aporte de vitaminas y sales minerales.

La alimentación del niño

Una alimentación correcta del niño preserva al adulto de muchas enfermedades.

Puesto que en la gran mayoría de los casos los niños de inmigrantes y las mujeres inmigrantes mismas tienden a adaptarse a las costumbres alimenticias de los occidentales, ellos tenderán a desarrollar las clásicas enfermedades degenerativas debidas a una tipología de alimentación rica en proteínas, grasas y glúcidos.

La cantidad de comida necesaria para un niño sano que le permita desempeñar las funciones vitales la establece el niño mismo: existe, de hecho, un mecanismo de autoregulación instintivo, mediado por algunos centros presentes en el cerebro, que a través del estímulo del hambre y de la sensación de saciedad, lleva el sujeto a regular de manera autónoma la cantidad de comida que asumir. Incluso en el periodo de lactancia no se aconseja el método rígido de la doble pesada, y normalmente se le deja libre al bebé que asuma la cantidad de leche que quiera; incluso el número de las tomas puede variar en función de las necesidades individuales del bebé.

Imposiciones demasiado estrictas acerca de los horarios de la comida y la cantidad de comida misma pueden alterar ese estímulo de autoregulación natural. Mejor enseñar al niño más mayorcito el respeto de los horarios a través del ejemplo dado por los adultos, de manera que las comidas se vuelvan una ocasión ritual de reunión de la familia, indispensable para un correcto desarrollo psicofísico.

Traduzione di María Esperanza García Sánchez