

# Hábitos Alimentarios

---

Los hábitos conforman las costumbres, actitudes, formas de comportamientos que asumen las personas ante situaciones concretas de la vida diaria, las cuales conllevan a formar y consolidar pautas de conducta y aprendizajes que se mantienen en el tiempo y repercuten (favorable o desfavorablemente) en el estado de salud, nutrición y el bienestar. Algunos ejemplos de hábitos saludables:

- ♣ Práctica de higiene bucal: cepillado y uso del hilo dental.
- ♣ Higiene personal: diario y lavado de cara y las manos.
- ♣ Alimentación: consumo de una alimentación variada y balanceada en la cantidad y calidad adecuada (Mendoza, 2000:336).

Cada persona tiene la responsabilidad de cuidar su organismo, hábito es un proceso educativo que va inculcado por los padres de familia o personas que han participado de alguna manera en la educación ese fenómeno social que es impredecible y bastante significativo al momento de adoptar un hábito, el cual es el conjunto de acciones que se repiten día tras día, que pueden ser modificados pero mucho depende de la voluntad que uno pone para lograr esos cambios significativos.

Es importante educar y demostrar las ventajas de una comida sana equilibrada y orgánica. Los hábitos alimentarios son adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas. (Galarza, 2008:4)

La familia es el escenario educativo principal para adoptar los hábitos alimentarios, en la actualidad existe bastante sedentarismo escaso consumo de verduras y en ocasiones conmemorables se llega a consumir las frutas de temporada. No se cuenta con la información necesaria sobre los alimentos nutritivos o no se tiene hábitos alimentarios para consumir alimentos ricos en vitaminas y minerales.

Los hábitos alimentarios han sido tradicionalmente uno de los factores más estables de toda la herencia sociocultural del hombre. Sin embargo en la actualidad estamos viviendo una época de gran revolución típica de las sociedades actuales y los hábitos alimentarios están sufriendo importantes cambios que están teniendo un gran impacto en la salud de los niños, las niñas y los adolescentes. Se está consumiendo de manera considerable las bebidas azucaradas, productos transgénicos, una gran cantidad de productos que los podemos encontrar en cualquier kiosco, dulces, chocolates, papas fritas y las comidas rápidas, pollo rostizados, pizzas, hamburguesas, salchipapas, helados; son la primera opción cuando uno no llega a realizar alguna de las comidas del día.

## Los Riesgos nutricionales por exceso o falta de un nutriente

El riesgo nutricional es la probabilidad de padecer enfermedades relacionadas con la nutrición. Algunos hábitos alimentarios y ciertas actitudes suponen un riesgo para la salud. Algunos de los riesgos nutricionales son:

- Elevado consumo de sal: Una dieta alta en sodio aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares y circulatorias por medio del aumento de la hipertensión arterial. Se recomienda reducir la ingesta de sal y de alimentos salados.
- Bajo consumo de yodo: La ingesta baja en yodo provoca una serie de alteraciones metabólicas relacionadas con el desarrollo y el crecimiento durante la infancia. Se debe utilizar sal yodada y aumentar la ingesta de pescados, especialmente en los niños.
- Ingesta elevada de grasas: Si la grasa de la dieta supera la cantidad recomendada, aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, dislipemias, y obesidad. En concreto, la ingesta de grasas saturadas (se encuentran en los embutidos, la pastelería industrial, los fritos y los precocinados) favorece los problemas cardiovasculares. Se recomienda reducir las grasas saturadas y aumentar las insaturadas en la dieta. Las grasas insaturadas proceden de los aceites vegetales (oliva especialmente) y del pescado y previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares mediante la reducción del colesterol y los triglicéridos en sangre.
- Reducida ingesta de pescado graso: El pescado contiene ácidos grasos insaturados que previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares mediante la reducción del colesterol y los triglicéridos en sangre. Por ello es recomendable aumentar el pescado graso en la dieta (sardinas, salmón, caballa,...).
- Elevado consumo de azúcar y alimentos azucarados, dulces y golosinas: La ingesta excesiva de dulces y bebidas azucaradas favorecen la aparición de obesidad y caries dental, y están contraindicadas en casos de diabetes. No se debe olvidar la presencia de azúcar oculto en la bollería industrial y en los refrescos. Se recomienda reducir la cantidad de estos alimentos.
- Escasa ingesta de fibra: Para alcanzar la cantidad recomendada de fibra tendría que aumentarse el consumo de legumbres, frutas, verduras y hortalizas. La ingesta escasa de fibra está relacionada con el estreñimiento y algunos tipos de cáncer. Para evitarlo, hay que tomar tres o cuatro piezas de fruta fresca al día, además de verduras y hortalizas.
- El aporte de vitaminas antioxidantes (A, C y E, por ejemplo) también está reducido. Esta situación incrementa la posibilidad de sufrir distintos tipos de cáncer. Para evitarlo, hay que consumir tres o cuatro piezas de fruta fresca al día, además de verduras y hortalizas.
- Comer entre horas: El "picoteo" es en gran parte responsable del desequilibrio de la alimentación. Los alimentos consumidos entre horas suelen tener gran densidad energética y poca riqueza en otros nutrientes, favorecen el aumento de energía ingerida y con ello la obesidad, por lo que es deseable organizar las ingestas en cinco comidas principales desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.
- Saltarse las comidas y no desayunar: La primera consecuencia es que se llega a la siguiente comida con más apetito y se come más, lo cual favorece la aparición de la obesidad. No significa que haya que hacer ingestas intermedias además del desayuno, comida y cena, sino que hay que repartir la cantidad de comida para todo el día en más veces. Es deseable organizar las ingestas en cinco comidas principales desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.

- No desayunar disminuye la atención y el rendimiento en el colegio, el trabajo, en la conducción,... además de producir hipoglucemia – Un vaso de café con leche no es suficiente para evitar esta situación.
- Consumo elevado de carne: El exceso en la ingesta de carne, especialmente si es grasa – embutidos,...-, facilita el aumento presencia de colesterol y triglicéridos en sangre y por tanto eleva el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Se recomienda la reducción del consumo de carne grasa y la elección de carne magra.
- Sedentarismo: La tendencia actual es disminuir la actividad física aumentando al mismo tiempo la ingesta energética. Esto provoca un balance de energía que conduce a la obesidad y favorece la aparición de enfermedades degenerativas y algunos tipos de cáncer. Para evitarlo es necesario realizar una actividad física regular y equilibrar la relación entre la ingesta energética y el gasto.
- Excesiva ingesta de energía: En general se toma más energía de la que se necesita, lo que causa obesidad y favorece la aparición de enfermedades degenerativas y algunos tipos de cáncer. Para prevenir esta situación se debe reducir la ingesta energética y realizar una actividad física regular.
- Disminución del consumo de agua en favor de refrescos o zumos, que generalmente llevan azúcar añadida. Nunca se debe sustituir el agua por un refresco o por leche. Se recomienda beber cada día al menos un litro y medio de agua. Es importante vigilar sobre todo a niños y ancianos dado que tienen disminuida la sensación de sed. La menor ingesta de agua dificulta la eliminación de desechos y favorece con ello

FUENTES:

<https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/11157/CCLM.pdf>  
Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.