

CONCEPTOS GENERALES SOBRE LA ALIMENTACIÓN

Ernesto Madrigal / Héctor Ávila
(México, 1985. Revisión 2009)

INTRODUCCIÓN

Una buena alimentación es fundamental para el bienestar de cada persona. Para lograrla, entran en juego múltiples factores de índole diversa, notablemente los relacionados con la biología, las ciencias sociales y la psicología. En decir, factores culturales que determinan el proceso alimentario y factores vinculados con la salud de las personas.

A través del tiempo, los pueblos establecen costumbres y tradiciones que dan forma a una cultura alimentaria. Éstas se establecen como resultado de ciertos equilibrios que se dan en las relaciones del hombre con su medio ambiente. La estabilidad de esos equilibrios en el largo plazo depende de la armonía y la racionalidad con que el hombre desarrolla sus actividades económicas a fin de procurarse los alimentos que necesita.

Hasta hoy, más que la ciencia, ha sido el conocimiento empírico el que ha guiado al hombre en la búsqueda por más y mejores alimentos; y ha sido ese conocimiento y su intuición los que le han enseñado sus posibilidades, el respeto y los límites de su acción. Pero cuando la acumulación de sus capacidades productivas deviene incontrolable y le gana la arrogancia, pone en peligro la estabilidad; los equilibrios se tornan frágiles y el caos acecha por doquier.

LAS RAÍCES BIOLÓGICAS DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO DEL HOMBRE

El hombre en tanto que organismo biológico, no es fundamentalmente diferente de otras especies. El cuerpo humano está compuesto de los mismos elementos químicos que cualquier otro ser viviente. Y, así como ellos tiene necesidad de ciertas sustancias externas al cuerpo a fin de satisfacer determinadas exigencias fisiológicas. Sin embargo, el hombre en tanto que animal racional (capaz de pensar e imaginar más allá de su tiempo y espacio) tiene la posibilidad de influir en el sentido de su vida: prospecta la naturaleza y descubre alimentos, pero sobre todo toma decisiones en relación con las fuentes de energía utilizables o no.

El hombre es capaz de transformar las fuentes de los alimentos, de mejorarlas o de degradarlas. En esas interacciones él se desarrolla y se manifiesta como el ser más dinámico de su medio: alimentándose de la naturaleza la transforma y se transforma el mismo. Se distingue de las especies que le han precedido pero guarda no obstante las mismas necesidades bioquímicas y la fisiología. Su nutrición no difiere sino en pequeños detalles de aquella de un cerdo o un conejo.

Tres particularidades diferencian al hombre de las otras especies vivientes:

- Nace y se mantiene inmaduro por largo tiempo.
- Posee una mano prodigiosa, que gracias a otras dos capacidades: su posición erecta y la movilidad de su vista, le permiten fabricar herramientas con las que puede intervenir más ampliamente en su medio.
- Al instinto se sustituye un comportamiento alimentario complejo. Es por eso que el hombre dispone de tiempo para juzgar sus necesidades orgánicas reales, determinarlas el solo y así conformarse. Es empujado por deseos y animado por voluptuosidades. Aún cuando no conoce su destino, él sabe lo que le gusta o disgusta; posee cierta capacidad de intuición

sobre lo que puede perjudicarlo o beneficiarlo. No conociendo el camino, parece que puede escoger el que le corresponde (conviene) mejor.

A pesar de todas esas particularidades, el hombre no se diferencia de manera fundamental de los instintos del animal. Lo que es nuevo en el hombre es el desarrollo de la complejidad de su comportamiento alimentario.

LAS TRES DIMENSIONES DEL ALIMENTO

Cada sociedad tiene su tipo alimentario. Entre lo que el hombre come y lo que es, existe una profunda relación dinámica que toca lo más profundo de lo que quiere ser y lo que los alimentos le permiten ser.

La frase anterior pone de relieve los diferentes componentes de la acción alimentaria. La alimentación, más precisamente, el alimento, tiene tres dimensiones correspondientes a tres tipos de factores del comportamiento alimentario:

- Nutre. Factores bioquímicos y fisiológicos.
- Tiene un tono emotivo. Factores psicosensores.
- Tiene una significación simbólica. Factores sociales.

En cada una de estas dimensiones se asientan ciertas motivaciones de la alimentación. En consecuencia, el comportamiento alimentario del hombre se inserta en los hábitos y costumbres sociales, y a partir de esta esquematización se trata de establecer una fisiología de la organización; es decir del comportamiento donde una aproximación analítica se hace muy difícil por el grado de complejidad de los factores que intervienen y la amplitud de sus relaciones.

Comemos de acuerdo a ritmos definidos por las modalidades del ser. No comemos para satisfacer directamente nuestras necesidades pues los requerimientos nutricionales no aparecen sino a largo plazo. Es decir, no tenemos conciencia de una hipoglucemia o de una estimulación hipofisiaria. Pero no obstante podemos percibir ciertas cenestesias asociadas. Por tanto, los factores socio-culturales explican en gran parte el comportamiento y los hábitos alimentarios del ser humano. El comportamiento evoluciona en el curso de la historia, de manera que el hombre ha aprendido a conocer mejor los alimentos necesarios para su supervivencia.

LA NUTRICIÓN CIENCIA DE LA ALIMENTACIÓN

Parece que actualmente nos hiciera falta volver a aprender a alimentarnos. En efecto, hoy, el hombre ha perdido ciertas capacidades que en otros tiempos muchas culturas antiguas desarrollaron... "llegados al estadio de la agricultura industrial, la inquietud alimentaria parece haber crecido".

Buscamos en la ciencia la quietud y la seguridad que en otros tiempos nos dio lo "natural" de los productos alimenticios. Esperamos igualmente soluciones racionales a problemas por la utilización irracional de los recursos y la desigual distribución de los alimentos.

La nutrición no es una ciencia en sí, consiste más bien en la conjunción de elementos de la química, la física, la patología, etc., con el fin de encontrar soluciones a los problemas relativos a los vínculos existentes entre los alimentos y la vida.

En ese sentido, se ocupa, en el ámbito:

- De las moléculas, del metabolismo.
- De los órganos celulares, de la fisiología.

- Del organismo pluricelular, de fisiología de la nutrición.
- Del organismo mental, de la patología de la nutrición y de la dietética.
- Socioeconómico, del estudio de los factores psico – social - económicos que condiciona un tipo alimentario.

Cuando se ocupa del estudio de las características de los alimentos, de la evolución de los hábitos alimentarios, de la legislación, etc. en tanto técnica aplicada tiene un campo amplio de aplicaciones.

NECESIDADES NUTRICIONALES

A fin de satisfacer sus necesidades alimentarias, el hombre consume alimentos cuyos principios activos son los nutrimentos. Puesto que no existe un alimento completo en todos los nutrimentos que el hombre necesita (excepción de la leche materna), éste tiene que diversificar su "ración" alimentaria a fin de obtener un equilibrio en el conjunto de nutrimentos que consume. Es así, que a través del ensayo de diferentes regímenes alimentarios, el hombre ha logrado situaciones de equilibrio.

Entonces, el estudio de la alimentación se efectúa a partir del análisis de la dieta o ración alimentaria y no de cada alimento por separado. Una buena alimentación debe:

- Ser suficiente en su aporte energético.
- Equilibrada en cuanto al contenido de sus elementos nutritivos: proteínas, carbohidratos, grasas.
- Completa en nutrimentos.
- Adecuada en función de las necesidades del individuo.

Una alimentación suficiente

De manera general se puede decir que la nutrición es la expresión concreta de los procesos que comprenden los flujos de energía, comenzando por la sola fuente "real " de que disponemos: el sol. Una de las etapas finales de esos procesos, comprende la nutrición de los animales superiores, donde el hombre representa la manifestación más compleja, Para que un individuo pueda nacer, crecer, y reproducirse, le hace falta energía.

En efecto, el ser humano requiere de energía, necesaria para el cumplimiento de su funciones metabólicas: respiración, circulación sanguínea, digestión, etc. y para la realización de sus actividades: trabajo, deporte, etc. Si la alimentación no aporta la energía potencial suficiente, el organismo moviliza, en consecuencia, sus "reservas". En ese caso, el balance es negativo porque el gasto es mayor que el aporte. Si el sucede lo contrario, el organismo guardará el exceso en forma de grasa, el balance es positivo.

En los dos casos (insuficiencia y exceso), existe un problema de desnutrición. La ingesta debe cubrir los requerimientos sin excesos ni defectos.

Las necesidades de energía se expresan en calorías. La unidad de referencia son las kilo calorías, eso, debido a la magnitud de los requerimientos. Esas necesidades están relacionadas al peso, a la edad y al sexo (de manera general al estado fisiológico) y a las condiciones climáticas.

Para determinar las necesidades, los estudios se efectúan a partir de un individuo típico tomado como referencia, y en función de los resultados se establecen normas representativas a título de recomendaciones.

A nivel mundial la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la FAO (organización mundial de la alimentación) han establecido ciertas recomendaciones. En el caso de México, disponemos de las recomendaciones elaboradas por el Instituto Nacional de la Nutrición (INN).

Una alimentación equilibrada

A fin que la dieta sea equilibrada es necesario que el aporte de los diferentes nutrimentos guarde una cierta proporción para asegurar la buena asimilación por parte del organismo. Este último necesita nitrógeno en forma de aminoácidos de que están compuestas las proteínas. Ocho de entre ellos llamados "esenciales" deben ser obtenidos en proporción adecuada puesto que el organismo humano es incapaz de sintetizarlos.

De la proporción de aminoácidos esenciales depende la asimilación; es decir la calidad de la proteína.

La Asimilación Proteica Neta (APN) depende en consecuencia de la combinación de los aminoácidos (valor biológico de la proteína) y de su coeficiente de digestibilidad.

Las estimaciones de requerimientos de proteína se han determinado, en primer lugar en función del consumo efectivo en los países desarrollados. La norma establece 1 (un) gramo por kg de peso corporal, con una importante componente de proteína animal. Según la FAO/OMS la recomendación se fija en 0.57 g de proteína por kg de peso corporal (a este aporte se le llama de "seguridad"). Para el caso de México, el INN establece las siguientes recomendaciones:

Una alimentación completa

La alimentación debe aportar todos los nutrimentos (sustancias) que el organismo requiere: Carbohidratos y grasas (glúcidos, lípidos) proteínas, vitaminas, minerales y agua. Una alimentación completa se asegura consumiendo una amplia variedad de productos alimentarios.

Una alimentación adecuada

Cuando se habla de alimentación adecuada, hay que tener en cuenta los hábitos y costumbres, el estado de salud, y su estado fisiológico. Una alimentación es adecuada en función de las características de cada individuo.

A partir del conjunto de las reflexiones hechas, se puede decir que la mejor alimentación es aquella que nos permite un mejor desarrollo de nuestras capacidades genéticas. Ellas se reflejarán en la talla, el peso, y en general en las características (o capacidades) físicas e intelectuales.

RESUMEN:

La alimentación debe ser:

- Suficiente: sin excesos ni defectos. Come lo suficiente
- Equilibrada: en el aporte de nutrimentos. Una buena combinación asegura una buena asimilación.
- Completa: en el aporte de todas las sustancias nutritivas. Varía los ingredientes de tus alimentos.
- Adecua a tus necesidades particulares: situación, medio y actividades.

Pero, además, la alimentación debe tener sabor, gusto;... en fin, motivos (psicológicos y sociales)

Bibliografía

Malassis Louis. 1997. **Les trois âges de l'alimentaire : Essai sur une histoire sociale de l'alimentation et de l'agriculture. Livre 1. L'âge pré-agricole et l'âge agricole. Livre 2 : L'âge agro-industriel.** Paris : Cujas. 329 p. et 363 p. (Traité d'Economie Agro-Alimentaire ; 2)

Malassis Louis. 1988. **Alimentation et société : la dynamique des modèles de consommation alimentaire (M.C.A.).** Montpellier : Ecole Nationale Supérieure Agronomique. 9 p. Exposé

Malassis Louis; Padilla Martine. 1982. **Typologie mondiale des modèles agro-nutritionnels.** Montpellier : CIHEAM-IAMM. 85 p. (Etudes et Recherches ; n. 72)

Tremolieres, J. et al; Les bases de l'alimentation, Ed. Sociales Françaises, Paris, 1969, 521 p.