

nal en la población, está incrementando una crisis de salud mundial denominada sindemia global. Esta denominada concurrencia de procesos epidémicos y pandémicos es generada por la desnutrición, la malnutrición en exceso (sobrepeso u obesidad) y el cambio climático.

En este sentido, una alimentación saludable también debe enfocarse en la sostenibilidad del planeta. Optar por alimentos locales y de temporada, reducir el desperdicio alimentario y elegir productos con menor impacto ambiental son prácticas que contribuyen a la sostenibilidad, protegiendo y respetando tanto la biodiversidad como los ecosistemas.

Es importante reconocer el rol vital que desempeñan los profesionales en nutrición, quienes trabajan con sustento científico e idoneidad en la promoción de hábitos alimentarios saludables, así como también desempeñan un papel fundamental en la mejora de la salud y el bienestar de las personas. Sus intervenciones van desde educar a las comunidades en materia de alimentación saludable, la optimización de los recursos disponibles y la elaboración de diversas preparaciones culinarias hasta el diseño de planes de alimentación personalizados e individualizados. Estos planes respetan gustos y hábitos, adaptándose a las distintas etapas de la vida y a situaciones que requieren una terapéutica nutricional específica, como la nutrición deportiva, la alimentación basada en plantas y la adaptada a diferentes alteraciones y/o patologías. Contar con su asistencia y acompañamiento



Las huertas sustentables están en crecimiento. La importancia de la buena alimentación en los niños. Los jugos naturales ganan terreno

Una alimentación saludable tiene que enfocarse en la sostenibilidad del planeta



origen vegetal (de producción local y estacional), que generalmente tienen una menor huella de carbono que los productos de origen animal. También deben promover prácticas agrícolas sostenibles y reducir el consumo de productos ultraprocesados, lo que también disminuirá la generación de residuos plásticos y otros materiales de empaque.

Los mandamientos

En el país, las guías alimentarias para la población, difundidas por el Ministerio de Salud, brindan mensajes prácticos y sencillos para lograr una alimentación saludable:

1. Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.
2. Tomar diariamente ocho vasos de agua segura.
3. Consumir a diario cinco porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
4. Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
5. Limitar la ingesta de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
6. Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
7. Se debe consumir carne sin grasa, aumentar el consumo de pescado e incluir huevos.



Se debe reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio

to en la planificación de un plan alimentario individualizado es un pilar en la concreción de un estilo de vida más saludable.

Además, los profesionales de la nutrición deben integrar principios de sostenibilidad en sus recomendaciones. Esto incluye, por ejemplo, fomentar el consumo de alimentos de

8. Comer legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.

9. Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.

10. El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas.

Hay que recordar que cada elección alimentaria tiene un impacto en la salud y en el mundo que nos rodea. Adoptar hábitos alimentarios saludables no solo impacta en nuestro propio bienestar sino que también contribuye en la creación de un futuro más saludable y sostenible para todos.

*Investigadora y docente de la licenciatura en nutrición de UADE.



Nutrir el cuerpo: claves para una alimentación saludable y sostenible

Los problemas relacionados con la forma de comer y las cantidades ingeridas siguen siendo una realidad para millones de personas en todo el mundo

Rocío Lourdes González *

En la búsqueda de un estilo de vida más saludable, la alimentación juega un papel crucial. Sin embargo, ¿qué se entiende realmente por una alimentación saludable?

Más allá de simplemente sa-

tisfacer el hambre, la alimentación implica proporcionarle al cuerpo los nutrientes esenciales y la energía necesaria para funcionar de manera óptima.

En este contexto resulta importante reflexionar acerca de lo importante que es adoptar hábitos alimentarios que pro-

muevan tanto la salud como el bienestar a largo plazo. No se trata solamente de contar calorías o de establecer dietas sino de realizar elecciones conscientes y equilibradas que permitan nutrir a nuestro cuerpo y nos ayuden a mantenernos activos y saludables en todas las

etapas de la vida.

Aunque hemos progresado en lo que respecta a la importancia de la nutrición, aún enfrentamos desafíos significativos a nivel global. Los problemas del estado nutricional de las personas, tanto en forma de subalimentación como de malnutrición por

exceso, continúan siendo una realidad para millones de personas en todo el mundo.

Además, el desigual acceso a los alimentos saludables y nutritivos, así como también la prevalencia de oferta de productos alimenticios poco saludables y de escaso o nulo valor nutricional,