



Octubre 2019 - ISSN: 2254-7630

ALIMENTACIÓN SALUDABLE DENTRO DEL PRESUPUESTO DIARIO

Génesis Zambrano Enríquez ¹,
Shirley Guamán Aldaz ²

Génesis Michelle Zambrano Enríquez,
estudiante de la Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil, Facultad de Ciencias Sociales y Derecho, Carrera de Publicidad,
mishelle-zamen@hotmail.com.
Shirley Sadith Guamán Aldaz,
docente tutora. ssguamana@ulvr.edu.ec

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Génesis Zambrano Enríquez y Shirley Guamán Aldaz (2019): "Alimentación saludable dentro del presupuesto diario", Revista Caribeña de Ciencias Sociales (octubre 2019). En línea:

<https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/10/alimentacion-saludable-presupuesto.html>

RESUMEN

Comer de manera saludable es un tema que no solo es inherente al área de la salud, sino que además tiene que ver con lo social al romper esquemas mentales infundados de que la estructura de un plato saludable tiene un alto costo monetario. Este trabajo tiene como objetivo informar y guiar a la sociedad sobre este tema a través de las redes sociales más usadas como son Instagram y Facebook. A través de una metodología descriptiva se explica que los costos de alimentarse bien son económicos frente a los gastos en los que se incurre por la atención médica que se recibe cuando hay carencia de una alimentación saludable. Los resultados están enfocados en que las familias especialmente enmarcadas en un estrato social medio se beneficien de una guía de cómo armar platos saludables con una combinación adecuada de los alimentos con la misma cantidad de dinero que ya es parte de su presupuesto diario. Se concluye con la aseveración de que la publicidad en redes sociales también constituye una herramienta educativa con un alcance masivo.

Palabras Clave: Plato saludable - bajo costo - prevención de enfermedades – guía - salud.

TÍTULO DEL ARTÍCULO EN INGLÉS

ABSTRACT

Eating healthy is an issue that is not only inherent in the area of health, but also has to do with the social by breaking groundless mental schemes that the structure of a healthy dish has a high monetary cost. This work aims to inform and guide society on this topic through the most used social networks such as Instagram and Facebook. Through a descriptive methodology it is explained that the costs of eating well are economical compared to the expenses incurred for the medical care that is received when there is a lack of healthy eating. The results are focused on families especially framed in an average social strata benefit from a guide

on how to make healthy dishes with an adequate combination of food with the same amount of money that is already part of their daily budget. It concludes with the assertion that social media advertising is also an educational tool with a massive reach.

Keywords: Healthy dish - low cost - disease prevention – guide - health.

1. Problemática global

Los temas de alimentación son por lo general asociados al área médica y por lo general se deja como responsable de ello a los gobiernos de turno. Sin embargo, la perspectiva cambia si se pone todo el peso de la responsabilidad en el seno familiar.

Este artículo está diseñado para romper los esquemas mentales de que alimentarse de manera adecuada y balanceada es solo para la clase social alta. Las líneas subsiguientes van a evidenciar que si se vive en un país tan rico en recursos naturales como es el caso de Ecuador, la alimentación saludable a bajo costo es posible.

Existen por su puesto varios trabajos de investigación científica que permiten dar a conocer a la ciudadanía en general sobre los grupos alimenticios. Tal es el caso de la Revista Cubana de Enfermería que publica un artículo sobre cómo cultivar para llevar a la mesa un plato saludable para prevenir enfermedades. Izquierdo, Armenteros, Lancés y Martín (2004) declaran que la nutrición y la ciencia deben trabajar en conjunto para la prevención de enfermedades a través de una alimentación ecológica y para ello proponen hacer huertos escolares y en los patios de las casas familiares.

La alimentación también ha sido un objeto de estudio desde el punto de vista político y cultural cuando se analiza que ésta ocurre en un determinado espacio y tiempo y que es posible evaluar la forma como ciertos estratos sociales tienen de alimentarse. A partir de esa premisa, todos los que habitan en un determinado sector se consideran expertos en tema de nutrición por el solo hecho de que se crean patrones de consumo que se repiten de generación en generación. En ese sentido se deja de lado lo que realmente importa que es el conocimiento científico de lo que el cuerpo necesita para nutrirse y no mantener vigente viejas costumbres. (Aguirre, 2016).

La desnutrición es un tema que está latente en Ecuador y esto es muy marcado en la infancia. Según el histórico del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos [INEC] que es el organismo rector del país para datos precisos, determina que hay un alto número de desnutrición en edades entre 0-5 años. Esto sí es posible mejorar cuando se instruye a los padres en la elección del alimento que se va a consumir. (Instituto Nacional de Estadísticas y Censo [INEC], 2018).

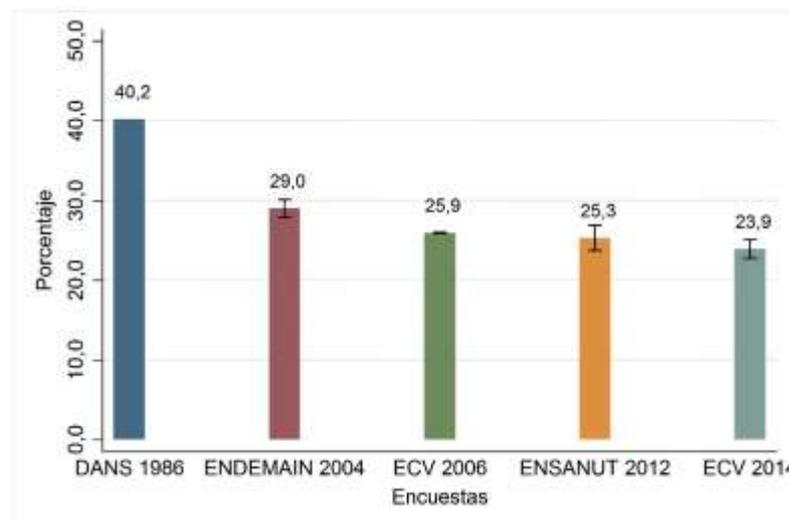


Figura 1. Histórico de Desnutrición Crónica Infantil en Ecuador (menores de 5 años). INEC, 2018

La problemática de la alimentación inadecuada es un tema global; sin embargo, países como Ecuador que cuenta con una gama de alimentos facilitan la estructura de un correcto plato saludable. En las diferentes regiones del país existen vegetales, hortalizas, granos, así como

proteínas cuyo costo es el que cualquier familia de un estrato social medio puede comprar. Lo que existe es una carencia en el conocimiento de cómo armar un plato saludable dentro del mismo presupuesto al que cada familia está acostumbrada.

De manera legal Ecuador permite el consumo de los alimentos para garantizar la nutrición. El acceso a ellos está enmarcado en cuatro elementos que procuran asegurar la adecuada nutrición para los ecuatorianos. Así está plasmado en la tabla subsiguiente donde se describe el recurso, la vía, el uso y la permanencia de los productos pese a que cualquier circunstancia externa lo ponga en riesgo. (Instituto Nacional de Estadísticas y Censo [INEC], 2018).

Tabla 1
Dimensiones y pilares de la seguridad alimentaria

Dimensión	Definición
Disponibilidad	Disponibilidad de cantidades suficientes de alimentos de calidad apropiada, proporcionados por la producción a nivel local o nacional, importaciones, almacenamientos y ayuda alimentaria, que se encuentra presente en una determinada área.
Acceso	Acceso a los recursos adecuados para poder adquirir y/o producir alimentos apropiados para una alimentación nutritiva. Estos recursos pueden ser alimentos disponibles en el mercado, así como también los insumos agrícolas, medios de producción, conocimiento, tierra, agua, tecnología, entre otros, sobre los cuales las personas tienen derecho; dados los arreglos legales, políticos, económicos y sociales de la comunidad en la que viven.
Utilización	Utilización biológica de los alimentos, a través de una dieta adecuada, agua potable, sanidad y atención médica, que permita lograr un estado de bienestar nutricional, donde se satisfagan todas las necesidades fisiológicas de la persona. Una inadecuada utilización biológica puede tener consecuencias como la desnutrición y/o la malnutrición, problemas que pueden traer repercusiones a largo plazo o permanentes –especialmente si sucede en la niñez–.
Estabilidad	Una persona, hogar o población, debe poder acceder a alimentos adecuados en todo momento. Factores externos como crisis repentinas o acontecimientos cíclicos, no deberían poner en riesgo el acceso ni la disponibilidad de alimentos a la población. Cobran importancia la infraestructura de almacenamiento a nivel nacional y/o local, así como la disponibilidad de recursos alimenticios e insumos de contingencia. Se relaciona tanto a la disponibilidad como al acceso a alimentos.

Fuente: Instituto Nacional de Estadísticas y Censos [INEC], 2018.

Una vez que está evidenciado que existe accesibilidad a los alimentos, se hace necesario que el hombre evolucione en el aprendizaje de cómo estructurar sus comidas diarias. Por ello a través de una investigación bibliográfica y de campo, se recabó información para dar soporte al tema de estudio.

2. Raciones medidas con la mano

Desde el año 2003 hasta la fecha se habla de raciones que se pueden medir con el uso de la mano y esto se ha convertido en la herramienta más fácil de utilizar y de cómo enseñar a los comensales a preparar sus platos de una manera balanceada. (Hutjens, 2003)

Los dietistas y nutricionistas han determinado que cada ser humano tiene el tamaño de su mano apropiada para las raciones que debe poner en un plato. Así es que la porción de vegetales debe ocupar toda la mano abierta y hacia arriba; la proteína deberá ser del tamaño de la palma de la mano; el carbohidrato debe ser la ración que represente un puño cerrado; el pulgar se usará para medir la cantidad de aderezos que se desee agregar al plato. (McGraw, 2005)



Figura 2. Raciones de alimentos con el uso de la mano. (Velasco, 2019)

Un plato saludable debe contener el 50% o la cantidad de una palma de la mano abierta con vegetales que pueden combinarse de tres colores. Esto es por ejemplo zanahoria, verdura y tomate. Se pone un 25 de carbohidrato o el equivalente al puño cerrado de arroz, papá,

maduro, verde, yuca o en su lugar granos como la lenteja, fréjol o choclo. Un 25 % más de la proteína o lo que cabe en la palma de la mano de pollo, carne, pescado o atún en lata. El plato puede ser acompañado de una fruta y un vaso con agua. (Corral, 2019).

3. ¿Gasto o inversión?

Los ecuatorianos tienen marcado su presupuesto para sus comidas diarias, de manera especial quienes forman parte del nivel socio económico medio donde el carbohidrato de mayor consumo es el arroz. Según las estadísticas los ciudadanos entre los 31 años y 51 prefieren comer arroz y verduras, lo cual no es un error pero por salud falta complementar dicho plato. (Flores, 2017).

Si un plato de comida de una persona de clase media es de arroz con carne y frejoles, es necesario solo poner las raciones acorde al uso de la mano de quien va a ingerir dicho plato. Es decir que el presupuesto no va a verse afectado si se mantiene los mismos alimentos que siempre se compran ya que solo es cuestión de saber combinarlos y en su medida. (Corral, 2019).

Cuando el padre o madre de familia está consciente que puede alimentar a su familia de manera nutritiva sin incurrir en gastos, también será consciente que es la mejor inversión para evitar futuros pagos en consultas médicas por temas de salud. La mala nutrición o desnutrición se deriva en algunas enfermedades como son la diabetes, la hipertensión arterial, colon irritable, hígado graso, acné, pancreatitis, entre otras. (Corral, 2019).

Es importante también reemplazar alimentos con el mismo valor nutricional pero con un menor costo económico. Un ejemplo es las almendras, cuyo valor es alto para el bolsillo del hogar ecuatoriano de estrato social medio; éste puede reemplazarse por avena tostada y así mantener los márgenes nutricionales necesarios. (Corral, 2019).

Además, la mejor bebida para el cuerpo humano es el agua en lugar de los jugos elaborados por industrias que aplican preservantes y colorantes. Mientras que el agua es la fuente de fluido más completa que puede adquirir el ser humano. (Niven, 2004).

4. Guía en redes sociales

Para la elaboración de una guía de alimentación saludable con el uso de las raciones según la mano del comensal, se realizó una encuesta en un sector de clase media de la ciudad de Guayaquil en la Parroquia Ximena con 8774 habitantes y se tomó en consideración una muestra de 358 personas a quienes se les consultó si les interesa estar informadas sobre el tema a través de las redes sociales Facebook e Instagram; y se obtuvo una respuesta favorable que hizo posible hacer una propuesta de una guía.

La guía de alimentación contiene mitos y costumbres sobre comer sano, tips para evitar llegar a desarrollar enfermedades por la falta de una proporción de alimentos en un plato y se publicarán en Facebook e Instagram menús que estén dirigidos a las familias de recursos limitados, siempre considerando que por norma general el ecuatoriano prefiere los carbohidratos y no las verduras y frutas; pero la idea es elegir y combinar de mejor manera los grupos de alimentos.

De acuerdo a la nutricionista Corral (2019), las personas deben comer tres platos fuertes al día y dos colaciones repartidas en media mañana y media tarde. Para las colaciones se debe preferir las frutas o frutos secos. Es por ello que en las redes sociales elegidas para la difusión de la guía se hará una gama de alimentos propicios para las dos colaciones diarias.

5. Conclusiones

La nutrición no adecuada o desnutrición es un tema de carácter globalizado que es un tema de interés de todos los ciudadanos del mundo y no sólo del área médica. Por lo tanto, desde el uso de la publicidad en redes sociales comunes y más utilizadas como Facebook e Instagram, se puede aportar para que las familias de clase media puedan acceder a una mejor alimentación.

Una guía con menús acorde al contexto de los guayaquileños es posible con la cual cada familia podrá aprender a combinar los grupos alimenticios de una manera balanceada y de una forma sencilla y práctica.

En la actualidad, la mejor forma de poner las raciones en un plato es con el uso de la mano de quien se va a servir el plato. Por ende, es necesario publicar tips y recomendaciones muy puntuales en base a la estructura de un plato saludable.

Todas las familias de clase media en la ciudad de Guayaquil pueden comer saludable con el mismo presupuesto al acostumbrado.

BIBLIOGRAFÍA

Izquierdo Hernández, A., Armenteros Borrell, M., Lancés Cotilla, L., & Martín González, I. (2004). Alimentación Saludable. *Revista Cubana de Enfermería*, 40.

Aguirre, P. (2 de Diciembre de 2016). *cielosp.org*. Obtenido de https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/scol/v12n4/1851-8265-scol-12-04-00463.pdf

Corral Rivadeneira, S. (2019). *Facebook*. Obtenido de <https://www.facebook.com/sussy.corral>

Flores, C. (28 de Marzo de 2017). *Expreso.ec*. Obtenido de <https://www.expreso.ec/vivir/asi-comemos-un-vistazo-al-plato-de-los-ecuatorianos-ML1195482>

Hutjens, M. (2003). *Guía de alimentación*. Illinois: Hoard's Dairyman Books.

Instituto Nacional de Estadísticas y Censo. (Abril de 2018). *www.ecuadorencifras.gob.ec*. Obtenido de https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Bibliotecas/Revista_Estadistica/Revista_Estadistica_Metodologia-Vol-4.pdf

McGraw, P. C. (2005). *La solución definitiva al sobrepeso*. Oklahoma: Aguilar Editorial.

Niven, D. (2004). *Los 100 secretos de la gente saludable*. Chile: Norma S.A.