

LA AVENA, ALIMENTO PARA TODA LA FAMILIA

Existen cuatro grupos básicos de alimentos, que sirven como guía para nuestra dieta diaria. El primer grupo es el de los cereales, granos y tubérculos, que incluye todo tipo de panes, pastas, tortillas, papa, camote y granos, dentro de este grupo está la avena. El segundo grupo esta conformado por las leguminosas y los alimentos de origen animal, incluyendo productos lácteos y todo tipo de carnes, aves, pescados, mariscos y huevo. Dentro de este grupo consumimos gran parte de las proteínas, calcio, hierro y zinc que nuestro cuerpo necesita. El tercer grupo se compone por las frutas y las verduras, las cuales nos aportan vitaminas, minerales y fibra; por último tenemos el grupo de los azúcares y grasas, que incluye aceites, mantequilla, margarina, refrescos, dulces y postres. Este grupo nos provee de muchas calorías y pocos nutrimentos, por lo que se recomienda su consumo reducido.

La anemia o falta de hierro es una de las deficiencias de nutrimentos más comunes en la infancia. Esta afección generalmente se detecta a través de pruebas sanguíneas. Para ayudar a evitar este problema se deben introducir alimentos sólidos en la dieta del bebé entre los cuatro y seis meses de edad, en particular cereales.

Durante el crecimiento, es indispensable incluir en nuestra dieta, alimentos ricos en hidratos de carbono como cereales, frutas, verduras y lácteos, entre otros, ya que aportan a nuestro cuerpo vitaminas, minerales, fibra y energía. Los adolescentes necesitan nutrimentos extra debido al crecimiento acelerado en esta etapa, específicamente cantidades suficientes de hierro y calcio. Los requerimientos calóricos de los adolescentes varían dependiendo de su tasa de crecimiento, grado de maduración física, estructura corporal y nivel de actividad.

Los trastornos alimenticios son muy comunes durante la adolescencia. La elección de alimentos está influida por presiones sociales, como alcanzar la figura ideal, lograr la aprobación de la pareja o ejercer independencia de la autoridad paterna. De acuerdo con el Centro Nacional de Estadística de Salud de los Estados Unidos, una de cada 100 mujeres entre 12 y 18 años de edad, padece anorexia nerviosa, enfermedad que causa severas limitaciones en la ingestión de alimentos. Tanto la anorexia como la bulimia, enfermedad que consiste en atracones de comida, seguidos de vómito o uso de laxantes, pueden causar convulsiones, insuficiencia renal, arritmia cardíaca, osteoporosis y erosión dental.

Otro factor que influye a los malos hábitos alimenticios y afecta la mayor parte de la población mundial, es el ritmo acelerado en el que vivimos. Una persona que trabaja lejos del hogar, no presta la debida atención a su alimentación y comúnmente omite el desayuno, la comida más importante del día. El ayuno prolongado provoca fatiga e irritabilidad y un desayuno desequilibrado no ayuda al organismo en sus funciones vitales.

Es difícil mantener una dieta balanceada, debido al alto costo de muchos de los productos de consumo básico, como los de origen animal. Una opción para no privar al organismo de las vitaminas y minerales que requiere, son los cereales, fuente barata, de gran valor energético y fácil digestión.

La avena es el cereal con más alto valor nutrimental y menos cantidad de hidratos de carbono, o sea que en 100 gramos de avena, encontramos menos cantidad de calorías provenientes de este nutrimento, que en cualquier otro cereal.

Este cereal contiene vitaminas como la tiamina, que da energía al organismo, la riboflavina, encargada de ayudar a repartir la energía tomada de los nutrientes a todas las células, y la niacina, la cual participa en numerosas actividades metabólicas. También contiene ácido

pantoténico, que está involucrado en más de 100 diferentes pasos para la sintonización de lípidos o grasas, neurotransmisores, hormonas y hemoglobina, proteína que reparte el oxígeno de los pulmones a todo el cuerpo. Su alto contenido en minerales incluye el hierro, fosfato, magnesio, zinc, cobre, sodio, potasio y calcio. Además contiene fibra, cuyo principal impacto es en la salud del colon e intestino grueso.

Podemos encontrar este alimento en diferentes presentaciones. Los productos de avena Quaker tienen muchas opciones para satisfacer las necesidades de quienes los consumen. Las barritas de avena rellenas de fruta natural, son una buena opción para desayunar fuera de casa, las barras de granola vienen en varios sabores y se pueden consumir a cualquier hora. Quaker también tiene cereales que se pueden consumir fríos o calientes, además, la avena Quaker Instant, es utilizada en múltiples recetas para el menú diario, desde postres, hasta platillos fuertes.

La avena es una alternativa rica en vitaminas, minerales y proteínas que puede ser consumida por toda la familia. Incluir avena en el desayuno o en alguna de las comidas diarias, proporciona a toda la familia energía y salud. Se recomienda una ingesta diaria de 1 a 1 ½ taza de avena cruda.

Productos Quaker de México es una empresa comprometida con la salud y nutrición de las familias mexicanas. Sus diversos y deliciosos productos, elaborados con base en avena, ayudan a prevenir enfermedades como el cáncer de colon, hemorroides y diverticulosis gracias a la fibra que contiene este cereal. De igual manera, la avena ayuda a reducir los niveles de colesterol en la sangre y aumenta la glucosa para regular la insulina.



Para más información Lic. Mariana Rodriguez
E-mail: mariana_rodriguez@bm.com



Revista de la Facultad de Salud Pública y Nutrición
Ave. Dr. Eduardo Aguirre Pequeño y Yuriria ,
Col Mitras Centro, Monterrey, N.L. México 64460
Tels. (8)348-4354, 348-6080, 348-6447
respyn@uanl.mx



Universidad Autónoma de Nuevo León
webmaster@uanl.mx



Educación para la vida