

La nutrición, una apasionante aventura de compromiso personal que merece la pena vivir



MARÍA DEL CARMEN GONZÁLEZ

Directora de una empresa de asistencia a domicilio especializada en mayores

Hoy les invito a hacer una reflexión sobre el bien más valioso que poseemos: la salud y cómo entregarse a dietas, hábitos y alimentos extraños hace aparecer grietas en ella que no tardan en convertirse en problemas más graves que pueden llegar a engancharnos a una bolsa de medicinas constante, visitas médicas semanales y hospitales.

Frente a soluciones rápidas que enferman nuestro cuerpo, les propongo recuperar sabores tradicionales perdidos como asignatura nueva, sobre todo de cara al aprendizaje de nuestros mayores. Y es que tanto revoltijo dietético reclama poner orden y ofrecer claves de comprensión sencilla para que todo el mundo pueda comer de forma saludable.

La nutrición es una apasionante aventura de compromiso personal que merece la pena vivir. La población adulta podrá asumir dicha responsabilidad, pero en el caso de personas de avanzada edad, la responsabilidad recae directamente en su cuidador. Por ello, en nuestra empresa, donde formamos a nuestros cuidadores para que lleguen a todos los ámbitos en los que desarrolla su vida el mayor, la nutrición es un aspecto fundamental, que en ningún caso está reñido con el grado de poder adquisitivo. Ahí están alimentos sanos y baratos como los mejillones, las legumbres, la leche, el pescado azul...

Los nutrientes

Para respirar, correr, bombear sangre, abrir los ojos, abrazar y mover toda su complejísima y delicada maquinaria, lo primero que necesita el organismo es energía, de la que hace acopio quemando los nutrientes conocidos como hidratos de carbono. A través de este proceso de combustión, la maquinaria humana fabrica movimiento, trabajo,



Una cuidadora coge las manos de una mujer mayor. // Michaela Rehle

energía y hasta amor y pensamiento.

A estos nutrientes se les conoce también como glúcidos o azúcares, pero no todos actúan de igual modo. Los más veloces son los azúcares: nuestro edulcorante más habitual, la sacarosa; el de la leche, la lactosa; y el de la fruta, la fructosa.

Por el contrario, otros carbohidratos que pasan con más cautela son los cereales, las patatas, legumbres y pastas. En tercer lugar están los hidratos de carbono que la corriente sanguínea incorpora al paso: las saludables verduras con altas dosis de fibra.

Conocer estos secretos de los azúcares para no darnos atracones con ellos es de una gran trascendencia, ya que el cuerpo no está preparado para emplearlos todos de golpe como fuente de energía. Solo reserva para ir tirando una pequeña cantidad en el hígado, el glucógeno, y convierte en grasa toda la cantidad restante. De ahí que para no en-

fadarnos con los kilos y evitar la obesidad, que es la puerta de entrada de muchas enfermedades, debemos mantener a raya principalmente los azúcares que dentro del organismo se mueven a galope: sacarosa, lactosa y fructosa. Así, una pauta magnífica de salud es ser austeros con todos los azúcares.

Por su parte, las proteínas—de las que necesitamos tomar un gramo al día por kilogramo de peso—resultan imprescindibles para la formación de las células y le dan fuerza y elasticidad al cabello, a la piel y a los tendones. Las populares lentejas con arroz son un ejemplo de excelente combinación de cereales y legumbres, que dan una mezcla de estupendo valor proteico. Proteínas llamadas de alta calidad son la leche, los huevos, las carnes, el pescado y el marisco.

La carencia de vitaminas da señales conocidas por todos: apatía, insomnio, falta de apetito, irritabilidad, estrés, facilidad

para coger infecciones. Los vegetales son la mina principal de vitaminas, excepto la B12, que es de origen animal, y la vitamina D, que además de ingerir a través de la alimentación, también la sintetizamos los humanos con el sol.

Calcio, sodio, fósforo, magnesio, yodo, hierro y zinc son los principales minerales que necesita nuestro organismo. El fósforo lo encontramos en la leche, queso, pescado, marisco, frutos secos. Sodio en la sal de mesa, anchoas y conservas. Magnesio en cereales integrales, legumbres, frutos secos, verduras de hoja verde e higos. Hierro en la yema de huevo, carne magra, sardinas y verduras de hoja verde. Potasio en fruta fresca, patatas, aguacates, cítricos y legumbres. Calcio en la leche, sardinas y verdura de hoja verde.

El agua es otro elemento fundamental, ya que el cuerpo humano está programado para vivir durante semanas sin alimen-

to, pero no sin agua. Recordemos: somos la planta más importante de nuestra casa y siempre debemos estar colmados de agua.

Comer sano es barato y en la variedad no solo está en el gusto sino también la salud. En nuestra empresa tenemos la suerte de contar con pacientes casi centenarios, que recuerdan haberse alimentado de legumbres a diario durante su infancia y juventud: lentejas, garbanzos, habas, alubias. Volvamos pues a nuestros orígenes colmados de sentido común y paremos el reloj para dedicar minutos a escuchar a nuestro principal activo, mayor capital y fuente de reservas, esa maquinaria compleja y sensible a la vez que es nuestro propio cuerpo. Nunca olvidemos esa frase que dice: tú eres el mejor médico de tu cuerpo. Porque en nuestras manos están todos los recursos alimenticios para prevenir y alcanzar el mayor y verdadero bienestar.

ACUPUNTURA • DIGITOPUNTURA • AURICULOPUNTURA • MOXIBUSTIÓN • QUIROPRAXIA



- ▶ HERNIA DISCAL
 - ▶ CERVICALES
 - ▶ LUMBALGIA
 - ▶ ARTROSIS
 - ▶ DEPRESIÓN
 - ▶ JAQUECA
 - ▶ MENSTRUACIÓN DOLOROSA
 - ▶ TABAQUISMO
 - ▶ ZUMBIDOS
- ▶ VÉRTIGO
 - ▶ INSOMNIO
 - ▶ TENSIÓN ARTERIAL ALTA
 - ▶ TENSIÓN ARTERIAL BAJA
 - ▶ CIRCULACIÓN
 - ▶ PARÁLISIS FACIAL
 - ▶ TOS
 - ▶ GASES
 - ▶ RETENCIÓN DE LÍQUIDOS
- ▶ OBESIDAD
 - ▶ SINUSITIS
 - ▶ ACIDEZ/ARDOR
 - ▶ VÓMITOS
 - ▶ ESTREÑIMIENTO
 - ▶ DIARREA
 - ▶ ENURESIS
 - ▶ ESPERMATORREA
 - ▶ ETC

C/ Loureiro Crespo, 57 - 1º B | 36004 PONTEVEDRA | T. 986 84 64 92
C/ Gran Vía, 84 - 3º Izq. | 36203 VIGO | T. 986 42 12 22
HORARIO MAÑANA Y TARDE | www.acupunturasuh.com