

# Conceptos modernos sobre Nutrición Humana

Dr. Hipólito G. Cruz Ruiz.  
Médico Pediatra - Nefrólogo.

## ANTECEDENTES

Desde hace tiempo se conocía al Círculo, en cuya superficie se distribuían porcentualmente, a los principales nutrientes: el 50% de su superficie estaba ocupado por los Carbohidratos, Azúcares, dulces o Hidratos de Carbono.

El 35% estaba ocupado por los Lípidos o Grasas, el 15% estaba ocupado por las Proteínas o compuestos nitrogenados solubles.

En ese Círculo también estaban mencionados las Vitaminas y los Minerales, pero a ninguno de estos importantes "Oligo-Elementos" no se les expresaban en ningún porcentaje.

Este Círculo llegó a ser muy famoso y su fama duró hasta el año de 1984 del milenio pasado, cuando apareció el primer Concepto Moderno sobre la Nutrición Humana, la famosa: "Pirámide. Guía de los alimentos". Ella será tratada en un tema posterior

dada su gran importancia.

El famoso Círculo, lo continúan enseñando y aprendiendo los profesionales de la Nutrición, especialmente los y las nutricionistas y lo aprenden y conocen para saber la composición de los alimentos y de esa forma, poder preparar los diferentes "Menús", para niños y adultos sanos o enfermos.

El segundo y tercer conceptos modernos sobre Nutrición Humana salieron publicados coincidentemente en el mismo volumen y número del órgano de difusión del Instituto de Investigación Nutricional Caribeño, la famosa revista "Cajanus", la que se publica cada 4 meses de cada año. En el último número y volumen de esa revista correspondiente al año de 1979 del milenio pasado. Ellos son los siguientes:

"Mejores Alimentos Disponibles", los mismos que por definición son los que proporcionan los principales Nutrientes, por el menor costo. Según las autoridades del Instituto Caribeño de Investigación Nutricional, suman un máximo de 25 y son las siguientes:

Mangos	Carotenoides, vit C, carbohidratos, potasio, fibra	Cáncer, diabetes, hipertensión arterial
Plátano, Higo	Potasio, fibra	Hipertensión arterial
Yuca	Carbohidratos, potasio, fibra	Diabetes
Menestras	Proteínas, carbohidratos, fibra	Estreñimiento, hipercolesterolemia
Cereal integral	Fibra	Estreñimiento
Repollo	Fibra, vit. C	Cáncer
Zanahoria	Carotenoides, fibra	Cáncer
Cítricos: naranja, toronja	Carotenoides	Vit. C
Atún y sardinas enlatadas	Proteínas, Ca, Fe	Hipertensión arterial, cardiopatías
Espinacas	Ac. Fólico, Potasio, Carotenoides.	Defectos del tubo neural, hipertensión arterial
Higado	Fe, proteínas, Zn, vit A	Cáncer, anemia por def. Fe.
Guayabas	Vit c, potasio, fibra	Cáncer, enf. de encías, piel, dientes, hipertensión arterial
Pechuga de pollo	Proteínas	Desnutrición
Agua de coco	Potasio	Hipertensión arterial
Agua	Agua	Diluyente universal de los líquidos corporales
Maíz	Carbohidratos, fibra, fibra	Hipertensión arterial, diabetes
Leche descremada	Proteínas, Ca	Osteoporosis, desnutrición
Harina completa de trigo	Carbohidratos, fibra	Diabetes
Un plato de sopa conteniendo verduras y otros Vegetales	Carbohidratos, vitaminas y minerales	Diabetes
Queso	Calcio	Osteoporosis
Lomo y cortes redondos de carne de res o cerdo	Proteínas, sabor	Desnutrición y sabor para alimentos ricos en grasa y sodio
Hierbas y especias	Hierro	Anemia por def. de hierro

A este grupo de "Mejores Alimentos Disponibles", los científicos del Instituto de Investigación Nutricional del Caribe, los denominan: "Superalimentos"

**"RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA OBTENER UNA DIETA BALANCEADA QUE PROMUEVA UNA VIDA SALUDABLE". Ellas son las siguientes:**

1. Coma diariamente una variedad de frutas y vegetales.
2. Prepare su refrigerio con frutas frescas y vegetales.
3. Coma diariamente hortalizas y otros vegetales.
4. Coma más menestras.
5. Disminuya la ingesta de grandes cantidades de carnes rojas y de otros alimentos, también muy grasosos.
6. Disminuya la ingesta de alimentos demasiado salados y de alimentos fritos.
7. Si a Ud. le agradan las bebidas alcohólicas, bébalas pero sólo en pequeñas cantidades y cada vez que Ud. tenga que asistir a alguna reunión social.

Recordando los 25 "super alimentos", del Instituto Caribeño de Investigación Nutricional, los mismos, como se recuerda alcanzan un máximo de 25 y haciendo una comparación con lo que se disfruta en las 5 regiones naturales de nuestro país, la Costa, la Sierra y la extensa región de la Selva, comparando los 25 Mejores Alimentos Disponibles en esa Región del Planeta con la que se dispone en nuestro país, se concluye que en nuestro Perú disponemos, por lo menos 3 veces más de lo que se dispone en la Región del Caribe, como ejemplos se mencionan los siguientes:

- En el grupo de las Frutas, se mencionan a las ciruelas "criollas", los diferentes tipos de variedades de las manzanas, los tumbos, las carambolas, nuestras mandarinas, tangelos, paltas, las granadillas, los camu-camu, los aguajes, los pacaes, los maracuyas, entre los más comunes.

- En el grupo de los tubérculos, tenemos a nuestras famosas papas, de las que se disponen en 3000 variedades, los famosos oyucos, cuya afrodisíacas propiedades las conocían y usaban nuestros ancestros Incas, las ocas, los famosos yacones, etc.
- En el grupo de los granos, se puede mencionar a nuestros grandes, jugosos y de deliciosos maíces los mismos que se pueden disfrutar como choclos, haciéndolos hervir en agua, luego sacarlos y servirlos acompañados, generalmente de pedacitos de queso fresco, cuando se los desgranar y se hierven se los ingieren como "motes" y finalmente cuando esos granos se los dejan secar y luego se los cocinan en un pozo de aceite de comer, se les agrega un poco de sal quedan convertidos en la sabrosa y crocante "cancha" luego tenemos la cebada y sus diferentes y sabrosas variedades, con las que se suele fabricar y elaborar diferentes variedades de pan, bizcochos y galletas. Lo mismo podría mencionar en numerosos otros grupos de alimentos, pero los expuestos, creo, son suficientes para demostrar lo dicho al inicio de este mismo párrafo.

Estas famosas "RECOMENDACIONES DIETÉTICAS" salieron publicadas coincidentemente, en el mismo volumen y número del órgano de difusión del Instituto Caribeño de Investigación Nutricional, la revista que lleva por título: "Cajanus", se publica 4 veces cada año como ya se mencionó.

## BIBLIOGRAFÍA

- "CAJANUS", Vol. N.º 4, 1997.
- Textbook of pediatrics. W. Nelson and Clbs. 1984.
- Yearbook of pediatrics. 1999
- Clinical pediatrics. Slobody, 1999
- Medicina interna. Harrison. Tomo 11. 1,98
- Sinopsis of pediatrics. 1989.
- Conversando con las madres. Libro redactado, impreso, y publicado por el autor. 1999.