

Aliméntese bien y goce de una larga vida

N.D. Elenith Hincapié Bedoya

Analista de Nutrición (E)
Departamento de Ventas y Cárnicos

Sin lugar a dudas, el motivo de consulta más frecuente a especialistas de Nutrición y Endocrinología, es el de la obesidad, por otra parte, la causa de dicho problema obedece en la mayoría de los casos, a que el consumo diario de alimentos suelen superar en calidad y cantidad las necesidades reales. Ésto puede ser la consecuencia de una falta de conocimientos básicos, unido a conceptos anticuados y erróneos, como es el hecho de creer que cuanto más gordo se esté, más salud se tiene. Este hecho es importantísimo, sobre todo en la niñez, porque para muchas madres todavía sigue siendo justo y válido de que cuanto más gordito esté el niño, más sano se cría.

Sin embargo, las modas cambian, con lo que las personas o individuos de mujer/hombre ideales han ido variando, de manera que la figura atractiva de una persona o niño rellenito de hace unos cuantos años hoy día se rechazan totalmente. Ésto se añade, que cada día se hace más popular en nuestro medio el concepto de que los obesos padecen un mayor número de complicaciones y problemas de todo tipo, incluido el de una menor supervivencia en relación con los NO obesos y es lógico constatar que haya una mayor preocupación por este problema.

Por otro lado, parece ser que la formación escolar va cambiando,



El motivo de consulta más frecuente a especialistas de Nutrición y Endocrinología, es el de la obesidad, por otra parte, la causa de dicho problema obedece en la mayoría de los casos, a que el consumo diario de alimentos suelen superar en calidad y cantidad las necesidades reales

pero quizá de una forma insuficiente por lo que se echa de menos una campaña educativa e informativa, y si aparecen informaciones sobre nutrición y salud en los periódicos, revistas de EPS, volantes, página de nutrición en Revista Ecolanta, videos presentados en el restaurante, etc., se deben recibir con entusiasmo, porque en ellas se plasman con claridad una serie de consejos útiles y fáciles de seguir, a fin de mantener inalterable este bien tan predicado, como es el de la salud. Por todos estos medios, ustedes encontrarán sencillamente explicadas las normas más importantes para seguir una alimentación sana y equilibrada.

Uno de los problemas con que nos encontramos los profesionales de la salud (Médicos, Nutricionistas Dietistas, Endocrinólogos; etc) al tratar a los pacientes que acuden a nuestra consulta, es que tienen unos hábitos alimentarios inadecuados, de tal forma, que cuando después de un tiempo de haber seguido una dieta hipocalórica (baja en calorías) y haber conseguido bajar a duras penas el objetivo de perder los kilos que le sobaban, preguntan entre angustiados y horrorizados, si alguna vez podrán volver a comer como antes.

Nosotros, los especialistas, sentimos una gran frustración, porque de antemano sabemos que dichas

personas volverán a ganar peso, siguiendo un verdadero calvario de consulta en consulta, tratando de encontrar solución a un problema que no tiene otra, sino la de una formación adecuada en dichos hábitos.

Toda persona debe saber, como se ha indicado en varios medios aquí en La Cooperativa y los cuales seguiremos realizando, que su alimentación ha de ser equilibrada y en relación con la actividad que desempeñe, teniendo muy claro que no tiene por qué haber ningún alimento prohibido, si se consume en las proporciones y cantidades adecuadas. Las tendencias actuales son a un mayor consumo de alimentos ricos en fibra y lo más naturales posible, y a la disminución al máximo del consumo de productos muy elaborados o refinados, como los azúcares, enlatados; etc.

Todos estos conceptos unidos a la realización de ejercicios regularmente, constituyen un verdadero ejemplo a seguir de medicina preventiva, recuerden que «La verdadera medicina no es la que cura sino la que previene, una buena alimentación previene la aparición de muchas enfermedades». Pues si se consiguiera que su conocimiento llegará a la mayoría de los empleados de nuestra cooperativa, sus familias y todos nuestros asociados productores; etc., disminuirían drásticamente todas las enfermedades que hoy ocupan los primeros lugares en las estadísticas como: infartos, trombo-
s i s , a r t e r i o s c l e -
r o s i s , h i p e r t e n -
s i ó n , d i a b e t e s ,
o b e s i d a d
p r o p i a m e n -
t e d i c h a ,
a g r a v a m i e n -
t o d e e n f e r -
m e d a d e s



reumáticas en general, etc., con un ahorro considerable de todo tipo de medidas, que hay que aplicar para tratar y atenuar dichos problemas.

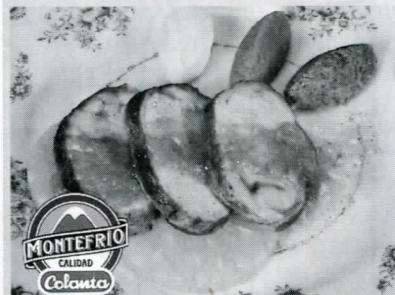
Siempre he pensado que la principal causa de la mayoría de los problemas que tiene planteados el hombre, es la ignorancia y la mala información que se suele unir a conceptos equivocados a la hora de intentar una solución. Por lo que todo esfuerzo o iniciativa que sirva para formar y educar, debe ser recibido, apoyado y ayudado para que llegue a la mayoría de las personas y no quede baldío o en vano.

Los temas sobre nutrición y salud serán escritos por varios medios en nuestra cooperativa como en carteleras, volantes, página de nutrición en Revista Ecolanta, videos en la cafetería de máximo 15 minutos de duración y trataremos de programar capacitaciones internas por grupos para que sean asimilables y amenas, porque indirectamente se conseguirá una cuota más alta de salud en general y unas expectativas mayores de vida; lo que conllevaría a menos ausencias laborales.



Recetario Coleccionable

Cañón en Salsa de Piña:



Ingredientes:

- 2 libras de cañón o lomo de cerdo Montefrío
 - 2 tallos de cebolla larga o junca
 - 1 cebolla cabezona
 - 1 pimentón verde
 - 1 copita de vino blanco
 - 3 cucharadas de aceite
 - 1 taza de pulpa de piña
 - 1/2 taza de agua
 - 4 cucharadas de panela raspada
 - 1 cucharada de vinagre
 - 5 clavos de olor
 - 1 astilla de canela
- sal y pimienta al gusto

Preparación:

Adobe el cañón desde la noche anterior en las cebollas y el pimentón licuados con el vino, sal y pimienta.

Amarre la carne con un hilo; sofría el cañón en el aceite hasta que dore por todos los lados. Licúe la panela raspada, la piña, el agua y el vinagre, agregue los clavos y la canela.

Vierta esta salsa y el jugo donde lo adobó sobre el cañón en un recipiente tapado, llévalo a fuego medio durante 5 minutos y luego baje el calor al mínimo por 30 minutos más, destape, volteo el cañón o lomo y cocine 10 minutos. Córtele frío y sírvalo bañado en su salsa.