

# ALIMENTOS

## CONSTRUYENDO NUESTRO CUERPO

Al igual que los autos necesitan combustible para moverse y las radios electricidad para poder funcionar, nuestros cuerpos necesitan comida para crecer, moverse e incluso para descansar. Necesitamos comida de la misma manera que necesitamos aire y agua para vivir. Las plantas son los únicos seres vivos que solo necesitan sol, agua y nutriente del suelo para producir su propio alimento. Esta comida que las plantas producen es el sustento de todos los demás seres vivos.

El ser humano necesita suficiente comida para tener un cuerpo sano. Los alimentos nos dan energía, nos permiten crecer y ayudan a que nuestro cuerpo funcione. Necesitamos energía para correr y saltar, pero también se necesita energía para sentarse y leer. Esta energía viene de los alimentos que comemos.

### Eligiendo la comida correcta

Diferentes alimentos ayudan a nuestro cuerpo a estar saludable de distintas maneras. Algunos alimentos nos proporcionan más **energía**, otros alimentos contienen mayor cantidad de los materiales con que se **construye** nuestro cuerpo o sustancias que nuestro organismo necesita para



**funcionar** como debe. Nuestro cuerpo necesita un poco de cada grupo para estar saludable y no enfermarnos. Además las necesidades alimenticias de cada persona pueden variar de acuerdo a distintos factores. La edad, la actividad o el estado de salud pueden determinar que se necesite un poco más de uno u otro grupo de alimentos.

## **Los cuatro grupos básicos**

Los alimentos de los cuatro grupos nos proporcionan diferentes elementos que nuestro cuerpo necesita. Por lo tanto, comer un poco de cada grupo es fundamental para tener una dieta balanceada y así estar saludable.

### **Grupo de frutas y verduras**

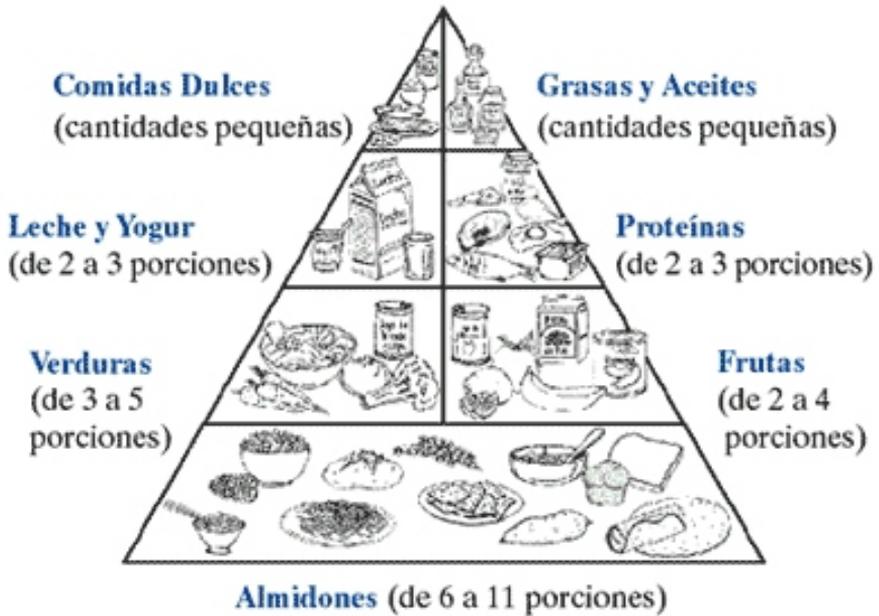
Las frutas y las verduras tienen muchas sustancias imprescindibles para que nuestro organismo funcione bien; las vitaminas, fibras, minerales entre otros.

### **Grupo rico en carbohidratos**

Los alimentos de este grupo son elaborados de granos como el trigo, el maíz y el arroz, por ejemplo las pastas y el pan. Las papas también forman parte de este grupo. Estos alimentos son muy energéticos porque tiene muchos carbohidratos.

### **Grupo de la leche y sus derivados**

El grupo de la leche y sus derivados, tales como el queso, yogurt,



crema, helados y manteca son muy importantes para fortalecer nuestros huesos y dientes. La leche nos provee de calcio, proteínas y grasas, elementos que necesitamos para construir y reparar nuestro cuerpo. En los alimentos derivados de la leche encontramos también todos estos elementos.

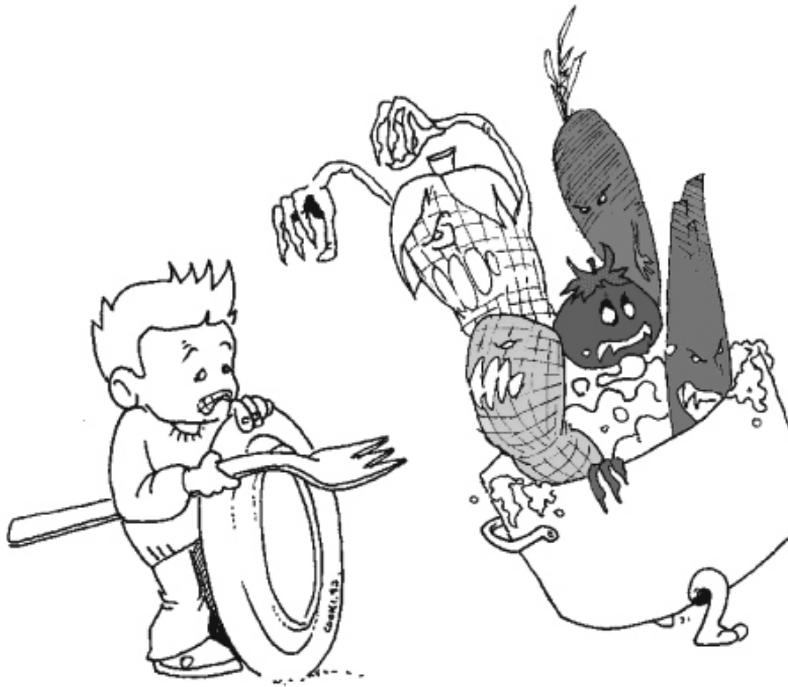
### **Grupo rico en proteínas**

Este grupo es muy importante para el crecimiento, nos proporciona abundantes proteínas. Los encontramos en la carne de vaca, pollo y pescado y la carne procesada (panchos, jamón, salame). Hay otros alimentos que no son carnes pero igualmente son ricos en proteínas como son los huevos, porotos, lentejas, garbanzos, maní, nueces y almendras.

## Variedad en la alimentación

La variedad de alimentos es necesaria, ya que asegura que nuestro cuerpo reciba una buena nutrición con todos los elementos que se precisan para crecer sanos y fuertes. Sin embargo, cada pueblo se alimenta distinto. Esto se debe a que viven en distintas regiones del mundo y los cultivos son diferentes. También se debe a que las personas crecen con determinadas costumbres alimenticias y comerán lo que sus padres e incluso sus abuelos cocinaban. A pesar de que no todo el mundo come lo mismo, su dieta puede seguir siendo saludable, ya que existen muchas maneras de planificar una comida o una merienda que incluya diferentes combinaciones de los cuatro grupos básicos de alimentos.





## ¿Son todos los alimentos iguales?

En los supermercados, almacenes y ferias vecinales existen diferentes tipos de alimentos que están a la venta, la elección de estos alimentos se hace casi siempre en base a los precios y sin tomar en cuenta otros elementos muy importantes.

A la hora de elegir lo que comemos debemos prestar atención a los ingredientes, a la presencia de aditivos químicos o saborizantes y colorantes artificiales, estos ingredientes pueden afectar nuestra salud. Mucho más peligrosa es la presencia de agrotóxicos o de transgénicos en lo que comemos.

## **Alimentos peligrosos**

Son los alimentos que contienen residuos químicos peligrosos o alimentos con derivados de transgénicos. Comer este tipo de alimentos implica graves riesgos a nuestra salud.

## **Alimentos con agrotóxicos**

En la mayoría de los cultivos de frutas, verduras y hortalizas se utilizan agrotóxicos. Los agrotóxicos son venenos que se usan para matar insectos, gusanos, hierbas, hongos y otras plagas que pueden atacar los cultivos. Pero hay dos problemas. Muchas veces quedan residuos de estas sustancias en lo que nosotros comemos, a pesar de lavarlo o pelarlo, causando enfermedades graves como el cáncer. Además, estos venenos no solo matan las plagas, también matan muchos otros organismos que son muy importantes para que los ecosistemas funcionen equilibradamente.



## **Alimentos con transgénicos**

Un transgénico es una planta o un animal que contiene un gen de una especie totalmente diferente. Esto se hace en laboratorios para transferir una característica específica de un organismo a otro.

Por ejemplo; han inventado el maíz transgénico. Los cultivos de maíz a veces son atacados por un insecto. Existe una bacteria que es venenosa para ese insecto llamada *Bacillus thuringiensis*. Lo que hicieron fue insertar un gen de la bacteria en el maíz, y crearon el Maíz BT. Otro ejemplo es la soja Round-up Ready que contiene un gen que la hace resistente a un herbicida (veneno para hierbas) muy potente llamado Round-up.

Estos cultivos transgénicos, son organismos que nunca podrían haber aparecido en la naturaleza y nunca han sido parte de la dieta humana.

Le generan grandes problemas al medio ambiente y lo peor de todo es que aun no se saben los riesgos para la salud.

## **Transgénicos en Uruguay**

Los cultivos transgénicos que existen en Uruguay son: Soja Round-up Ready, maíz MON 810 y maíz BT11. Estos cultivos transgénicos son básicamente consumidos como ingredientes de alimentos procesados. Por ejemplo, aceite, margarina, alfajores, polenta entre muchos otros.

## Alimentos orgánicos

En algunos supermercados y ferias es posible conseguir verduras y frutas que no sean transgénicas y cultivadas sin agrotóxicos.

Dentro de la producción orgánica también existe la cría de animales de granja. Estos animales, criados al aire libre y no enjaulados darán huevos y carne más saludable.

**Recuerda: ¡somos lo que comemos!  
¡Tu estas eligiendo lo que tu cuerpo será!**



**RAP-AL Uruguay**

**Tel/Fax: 401 28 34**

**rapaluy@chasque.net**

**www.chasque.net/rapaluy**

**Ana Monterroso de Lavalleya 2112 ap. 802**

**C.P. 11.200 - Montevideo - Junio de 2006**