

La alimentación

Teresita Gómez



CEE

COLECCION EDUCACION PARA LA PARTICIPACION CIUDADANA

7

La alimentación

Teresita Gómez



CEE

COLECCION EDUCACION PARA LA PARTICIPACION CIUDADANA

7

ISBN 968-7165-28-6

Primera edición, 1989

© Centro de Estudios Educativos, A.C.
Av. Revolución 1291, C.P. 01040 México, D.F.
Impreso en México

Edición:	Emma Paniagua
Coordinación Editorial:	Verónica Pacheco C.
Corrección:	Mónica Arrona y Ma. Elena Guijosa
Tipografía:	Soledad Vargas
Dibujos:	José Urcola
Portada:	Verónica Pacheco C.

INDICE

Introducción	5
¿Cómo podemos utilizar este libro?	11
Capítulo 1	
¿Qué pasa con los alimentos?	15
Capítulo 2	
Relación entre la alimentación y la salud	23
1. Diferentes necesidades de nutrimentos	27
2. Nutrimentos más importantes	28
3. Grupos de alimentos	29
Capítulo 3	
¿Cómo mejorar nuestra alimentación?	35
1. Recomendaciones para una buena alimentación	37
2. Hay que saber comprar los alimentos	38
3. Hay que saber preparar los alimentos	41
Capítulo 4	
La alimentación en las distintas etapas de la vida	47
1. La alimentación de la mujer embarazada	50
2. La alimentación durante la lactancia	52
3. La alimentación durante el primer año de vida del niño	53
4. La alimentación del preescolar	64
5. La alimentación del escolar	66
6. La alimentación de los jóvenes	67
7. La alimentación de los adultos	67
8. La alimentación de las personas que tienen una actividad física intensa	68

9. La alimentación de los ancianos	68
Capítulo 5	
Enfermedades por mala alimentación	71
1. Obesidad	73
2. Arteroesclerosis	74
3. Diabetes	75
4. Hipertensión	75
5. Cáncer del aparato digestivo	76
Para terminar	79
Anexo 1	83
Anexo 2	89
Referencias Bibliográficas	91

INTRODUCCION

Para poder vivir y desempeñar nuestras actividades diarias, cada parte de nuestro cuerpo debe estar “en forma” y nosotros tenemos que darle lo necesario, mediante lo que comemos diariamente. Se dice fácil pero, en la práctica, no sabemos qué tan difícil es. Por ello, en este libro trataremos de analizar el tema de la alimentación, sus problemas y sus soluciones.

La desnutrición es uno de los problemas más serios que sufre la gente pobre de las ciudades y del campo y que tiene resultados más graves, tanto para las personas como para el país. La desnutrición se refiere a la mala alimentación. Se dice que una alimentación es mala por tres posibles razones: porque es insuficiente, porque no tiene la calidad necesaria, o por las dos cosas juntas.

En el caso de que una alimentación sea insuficiente, la cosa es clara: la persona no consume la cantidad de alimentos que necesita, se queda con hambre y, si esto sucede muy seguido, se desnutre. En cambio otras personas pueden comer lo suficiente para quitarse el hambre, pero si esas cosas no son las que les hacen falta, no tienen calidad, también se desnutren.

Pero hay personas que no consumen alimentos suficientes ni en cantidad ni en calidad y este es el peor de los casos, en el que la gente se desnutre en forma grave.

Para comprender mejor esto, es necesario que entendamos la diferencia entre alimentarse y nutrirse. Alimentarse es simplemente comer para quitarse el hambre, sin importar qué es lo que se come. En cambio, nutrirse es comer lo que necesita el cuerpo para estar sano y desarrollar las actividades diarias (trabajo, estudio, deporte, etcétera).

De hecho, el nombre nutrición deriva de la palabra nutrimentos, que son las sustancias que tienen los alimentos y que son necesarias para el cuerpo. Hay distintos tipos de nutrimentos y sirven para diferentes cosas; además, no todos los alimentos tienen los mismos nutrimentos.

Nosotros pensamos que cuando una persona se está alimentando mal se debe a tres cosas: no puede alimentarse bien porque no tiene dinero; o no sabe que se está alimentando mal y, por lo mismo, tampoco sabe cómo alimentarse mejor; o no quiere alimentarse bien, aunque tenga con qué y sepa hacerlo. El resultado, de cualquier modo, es la desnutrición, que se da cuando los nutrimentos no llegan a todas las partes del cuerpo para que trabajen bien; ya sean los ojos para ver, los músculos para movernos, el cerebro para pensar o el corazón para que bombee la sangre.

Para darnos cuenta de qué tanto nos afecta este problema, basta mencionar que la mitad de la población del país sufre algún grado de desnutrición. Además, se sabe que de cada 20 niño que nacen, tres tienen un peso menor de 2 kilos y medio, que es lo menos que se necesita para garantizar la salud del niño.

El doctor Salvador Zubirán, un estudioso de las cuestiones de la nutrición, dice que en México hay un problema de desnutrición social, que empieza desde antes de que el niño nazca; la madre se alimenta mal y el niño nace desnutrido, empezando la vida ya con muchas desventajas; muchas veces estos niños continúan mal alimentados y sufren daños serios, que en la mayoría de los casos no tendrán remedio, como es el crecimiento lento, debilidad, desgano, mayor probabilidad de que adquieran enfermedades infecciosas, entre otros.

Además, un niño mal nutrido se la pasa enfermo y se

relaciona poco con sus compañeros, lo que también va a afectar su personalidad futura.

Aunque la desnutrición puede afectar a cualquier persona, hay ciertas etapas de la vida en las que los daños son más graves; por ejemplo, cuando se trata de niños de menos de cinco años, ya que su cuerpecito está en formación. Si un niño padece desnutrición en esta edad, va a tener menor peso y estatura y va a ser menos activo que uno normal.

La mayoría de los niños mexicanos, durante los primeros tres meses de vida, crecen más o menos igual que un niño de un país desarrollado, pero a partir del cuarto mes se van quedando atrás en cuanto a crecimiento. Esto se debe a que la leche materna ya no les alcanza para alimentarse suficientemente y no les dan otros alimentos o son muy pocos.

Cuando tienen unos ocho meses, estos niños empiezan a crecer más despacio todavía y pierden peso. Se les ve demasiado quietecitos y no se interesan por nada. Más adelante, cuando van al jardín de niños o a la primaria, andan desinteresados y desganados, les cuesta más trabajo aprender y a veces no oyen o no hablan bien. También se enferman muy seguido.

Según los datos que se tienen, cada año nacen en México dos millones de niños aproximadamente, y de esos niños, 200 000 se mueren en los primeros años de edad por enfermedades que tienen que ver con la mala alimentación. De los que quedan, la mitad tiene deficiencias físicas o mentales por la misma causa: la desnutrición.

Es fácil darse cuenta de que, si como dicen “los niños son el futuro de la Patria”, mal va a estar la cosa si en el futuro tantos mexicanos van a estar enfermos por haber sido mal alimentados cuando niños.

Esta es la situación pero no tiene que ser así. Se puede evitar, puede cambiar. En este libro trataremos de dar una explicación de por qué sucede esto, y de enfrentar los dos problemas básicos: “no tenemos dinero” y “no sabemos cómo alimentarnos mejor”. El contenido de este libro se enfoca principalmente a la familia, pero también toca aspectos generales.

Plantaremos qué pasa con los alimentos, por qué están caros, cómo conviene comprar, por qué no crecen los niños y qué hay que darles de comer, cómo evitar más enfermedades y lograr conservar una familia y un pueblo mejor alimentado y más fuerte.

- ¿Si pensamos en lo que comemos en nuestra casa todos los días, estamos comiendo nada más para “llenarnos” o verdaderamente nos estamos nutriendo?
- ¿Si hay fallas en nuestra alimentación, a qué se deben?, ¿no estamos escogiendo bien lo que comemos o se trata de problemas de abasto o de otro tipo?
- Considerando su edad, condiciones de salud y las actividades a las que se dedican, ¿están correctamente alimentados los integrantes de nuestra familia?

Agradecimientos: Mi gratitud muy especial para el Lic. Alfredo Rentería Agraz, cuyo trabajo de investigación y propuesta de presentación constituyeron una referencia permanente para la elaboración de este material.

También agradezco al Mtro. José de Jesús Miranda Espinoza, Dr. Vicente González Bustamante y Lic. María Magdalena Rodríguez Magallanes, profesores de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Autónoma Metropolitana, quienes con el beneplácito del Director de la División de Ciencias Biológicas y de la Salud, Dr. Fernando Mora Carrasco, realizaron una lectura crítica del borrador de este trabajo.

México, D.F. 1988

¿COMO PODEMOS UTILIZAR ESTE LIBRO?

Para el uso de este libro, recomendamos que se reúnan varias personas del grupo, para leerlo, reflexionarlo y discutirlo y, finalmente, para sacar conclusiones y tomar las decisiones que sean más convenientes.

La riqueza de este libro no está en su lectura, sino en el uso creativo que el grupo pueda darle.

Una de las mejores formas de sacarle provecho a un libro, y a este en particular, es su lectura, por partes, en voz alta, deteniéndose cada vez que alguno del grupo tenga una pregunta que hacer o una idea que compartir al respecto, dándose el tiempo necesario para aclarar y definir el propio pensamiento frente a las ideas o los hechos que el libro presenta.

Algunas reuniones ordinarias del grupo pueden aprovecharse para la lectura y discusión de este libro. Pero se debe tener muy en cuenta que lo más importante no es leer, ni siquiera discutir, sino ir llegando juntos a algunas conclusiones que nos permitan mejorar la vida interna de nuestro grupo, la eficacia de nuestra acción y la unidad con otras organizaciones.

Aunque cada grupo encontrará su manera de utilizar este libro, queremos sugerir una forma de hacerlo. Nuestra sugerencia consiste en avanzar capítulo por capítulo, trabajando grupalmente, dando los siguientes pasos.



Para iniciar, sugerimos que un miembro del grupo lea en voz alta, de manera clara y pausada, para que todos vayan entendiendo el asunto sobre el cual se va a reflexionar, discutir y tomar decisiones.



Al terminar la lectura, creemos que es necesario guardar un rato de silencio, para que cada uno piense en lo que se ha leído y se prepare para expresar su opinión personal. Si no se da esta oportunidad, se corre el peligro de que el primero que hable sorprenda al grupo con su intervención y les ahorre a los demás el esfuerzo de pensar por sí mismos.

Para ayudar a la reflexión personal, propondremos algunas preguntas a lo largo del texto. Por supuesto que el grupo puede usar esas o hacer otras preguntas; éstas, y otras más, pueden ser utilizadas por el grupo, no sólo en la reunión en que estén leyendo este libro, sino en los momentos de evaluación de la vida y acción de su organización.



Después de la reflexión personal, sugerimos que cada miembro del grupo exprese su opinión personal. Es indispensable oír a todos y cada uno de los miembros del grupo. Hasta que no hayan expresado todos su opinión —no importa que varias opiniones se repitan—, no debe pasarse a la discusión grupal, y mucho menos a la toma de decisiones.

El grupo no debe ser testigo de las discusiones que entablan dos o tres de sus miembros.

Sólo si se escucha y se trata de comprender lo que cada uno piensa, se puede conocer de verdad al grupo: cuál es su verdadero nivel de conciencia, cuál su capacidad real para ser creativos ante los problemas, cuáles sus preocupaciones

más constantes, cómo son las formas de relación entre ellos, etc.

Dejar que siempre hablen los mismos y creer en todo lo que ellos digan, puede llevar a problemas muy serios. Se puede llegar a creer que el grupo conoce y está dispuesto a hacer lo que en realidad sólo unos cuantos conocen y quisieran hacer. Por eso, cuando todos se esfuerzan por participar y expresar con sinceridad sus propios puntos de vista, las discusiones grupales se convierten en la mejor oportunidad para conocer y mejorar lo que verdaderamente es y quiere ser el grupo.



Después de la reflexión personal y la discusión grupal, se tiene que ir llegando a algunas conclusiones que permitan tomar las decisiones que ayuden a mejorar la vida interna del grupo y su acción.

No por discutir un asunto se llega rápido a conclusiones. Hay cosas que deben discutirse más y más, dejar pasar un poco de tiempo y buscar nuevos datos. Por eso, no siempre se toman nuevas decisiones. Pero sí es importante que después de cada discusión, el grupo se pregunte si quiere mantener las cosas como están o si conviene modificar algo.

Debe ser el grupo —y no sólo unos cuantos—, el que tome las decisiones, sabiendo explicar el porqué de cada decisión.

Estos cuatro pasos que sugerimos para el uso de este libro, nos parece que ayudan no sólo a la asimilación y refle-

xión de los temas que aquí se tratan, sino al **ejercicio de participación**, que deberá irse dando, poco a poco, en un ambiente de mayor libertad, responsabilidad, sinceridad, solidaridad y respeto a las opiniones de los otros compañeros. El uso de este libro puede convertirse, para algunos grupos, en **un camino de formación** de sus miembros. Este es nuestro deseo.



Uno de los principales problemas para lograr una buena alimentación para la mayoría de los mexicanos, es que la mitad de ellos no cuentan con los recursos económicos, sociales, culturales y organizativos para conseguir los alimentos adecuados. Claro está que los más afectados son los que ganan el salario mínimo o menos. Esto hace que uno de cada tres mexicanos tenga un consumo de alimentos que sirve apenas para que no se muera de hambre. La mitad de la población se ha venido acostumbrando a mal comer, sin darse cuenta de que no se encuentra bien nutrida.

El salario real de los trabajadores, o sea, lo que verdaderamente alcanzan a comprar por el dinero que reciben, ha venido bajando rápidamente desde 1980. Se han hecho comparaciones del tiempo que tiene que trabajar una persona para poder comprar alimentos. En 1982, para obtener 22 alimentos que se consideran básicos, un trabajador debía laborar 50 horas al mes, mientras que, a fines de 1986, para obtener los mismos alimentos, debía trabajar 85 horas. Hacia fines de 1986, el salario mínimo promedio nacional apenas alcanzaba para cubrir un poco más de la mitad de las necesidades de alimentación de una familia de cinco personas, y como necesariamente tienen que hacerse otro tipo de gastos, el trabajador y su familia se ven obligados a comer mucho menos de lo que realmente necesitan, para poder satisfacer otro tipo de necesidades como renta de casa, ropa, útiles escolares, pasajes, etcétera.

En los últimos 20 años, en los países pobres, la producción de alimentos básicos se ha quedado cada vez más retrasada en relación con lo que la población necesita, mientras que, en los países desarrollados, la cantidad de alimentos por persona alcanza a cubrir las necesidades mínimas y hasta un poco más.

A estas diferencias entre países, hay que agregarle el

uso que se le da a los alimentos. Por ejemplo, en 1978, de todos los cereales consumidos en el mundo (maíz, trigo, arroz, etc.), una tercera parte se destinó para la alimentación animal, y cerca de dos terceras partes del maíz fueron consumidas por ganado, en lugar de haber sido destinadas para la población más necesitada.

En lo que a la pesca se refiere, el panorama no cambia mucho. En 1980 la captura de peces por habitante en los países desarrollados fue de tres veces la alcanzada por los países subdesarrollados. Al año siguiente, cerca de un tercio de la producción pesquera se destinó también a la alimentación animal.

El desarrollo tecnológico en la agricultura, como la utilización de tractores, fertilizantes, sistemas de riego, etc., es más accesible para los países ricos y para las empresas transnacionales agroalimentarias. Estas empresas absorben, en algunos países, las mejores tierras y no siembran cultivos tradicionales importantes para la alimentación del pueblo, como maíz, frijol, haba, etc., sino nuevos cultivos con fines de exportación, como sorgo, flores, etc., que no tienen nada que ver con las costumbres alimentarias nacionales. Como consecuencia se han visto en la necesidad de importar productos alimenticios que antes exportaban, como el maíz y el frijol.

Frente al problema de la baja producción de alimentos, para poder satisfacer sus necesidades, los países subdesarrollados han tenido que aumentar sus importaciones, provocando una mayor dependencia de los países ricos y, al mismo tiempo, causando una pérdida de recursos que bien podrían utilizarse al interior del país, para atender otras necesidades también urgentes.

Los precios de los alimentos en los países subdesarrolla-

dos, especialmente de los cereales, han venido aumentando considerablemente en los últimos años, sobre todo si se toma en cuenta que las empresas transnacionales, que dominan la producción y la comercialización de los alimentos, controlan los precios.

Además de controlar la distribución de los alimentos, las transnacionales usan la publicidad para hacer que la gente compre sus productos. Así, además de vendernos un paquete de pedazos de tortillas con sal y chile como si fuera la gran cosa, nos hacen pagar por él 10 veces más de lo que realmente vale. La cosa es que, además de pagar por el producto y el envase, estamos pagando el costo de la propaganda. Si pensamos que un solo minuto de anuncio en televisión vale varios millones de pesos, ya sabremos cuánto más nos está costando dicho producto.

Además de todos estos problemas hay mucha gente que no sabe comprar adecuadamente sus alimentos: no sabemos qué comprar ni en dónde ni cómo ni por qué.

Nos dejamos influir mucho por la publicidad, y compramos productos mucho más caros y, a veces, innecesarios.

Las actividades que realizamos diariamente y el tiempo que ocupamos en hacerlas, muchas veces impiden que consumamos alimentos frescos, o que requieran poco tiempo en su preparación. Por esta razón, el consumo de alimentos industrializados ha venido aumentando sin darnos cuenta de que, a la larga, esto puede dañar la salud y la economía familiar.

Otro factor importante dentro del problema de la alimentación es que no sabemos qué debe comer cada persona dentro de la familia. Los niños pequeños son los que se ven más afectados por esto ya que, por un lado, las madres

desconocen muchas veces las técnicas de alimentación infantil y, por otro, se ofrecen muchos alimentos industrializados, y cada vez es menor el número de madres que amamantan a sus hijos. Es muy frecuente que los niños de cuatro a 11 meses de edad no reciban la cantidad y calidad de alimentos que necesitan. Asimismo, muchas veces se acostumbra darle de comer mejor al papá, sin que realmente así lo requiera por su actividad, descuidando la alimentación de los niños más pequeños.

Frente a esta situación, hay sectores de la población que consumen productos de origen animal en exceso, que pueden favorecer la aparición de obesidad, hipertensión, diabetes y arterioesclerosis, además de afectar al presupuesto familiar.

En los últimos 40 años, la alimentación de los mexicanos ha sufrido muchos cambios. Según el Instituto Nacional de Nutrición, entre 1963 y 1979 puede notarse una reducción en el consumo de maíz, frijol y verduras, y un aumento en el consumo de productos de trigo (harinas, pasteles, botanas), arroz, raíces feculentas, leche, huevos, frutas, refrescos, grasas y aceites. Estos cambios, en la mayoría de los casos, en lugar de beneficiar a la población la han perjudicado empeorando su estado de nutrición.

En 1979, según el mismo Instituto, 19 millones de personas tenían un consumo demasiado bajo de energía y proteínas; de éstas, 13 millones habitaban en zonas rurales y seis millones en centros urbanos.

Esto nos revela la gravedad de la situación de nuestro país. Sin embargo, no podemos afirmar que sea un problema exclusivo de México. La situación es muy parecida en otros países. En 1985, 800 millones de personas padecían desnutrición en el mundo, y 500 000 murieron de hambre.

El hambre y la desnutrición son más graves en los países pobres como los africanos, los asiáticos y los latinoamericanos. En América Latina, cada día mueren 2 000 niños de desnutrición.

- ¿Pensamos que la proporción del salario que ocupamos para la alimentación familiar es correcta?, ¿podemos alimentarnos mejor sin gastar más de lo que gastamos ahora?, ¿cómo se puede hacer esto?
- ¿Cuando compramos lo que vamos a comer, lo hacemos pensando en el precio, o en los gustos, o en lo nutritivo, o en lo que vemos u oímos en los anuncios?
- Nosotros, como adultos, ¿qué cambios notamos entre lo que comen los niños ahora y lo que comíamos cuando éramos niños?, estas diferencias, ¿son para bien o para mal?, ¿por qué han ocurrido estos cambios?

¿USTED, QUE ACOSTUMBRA
COMER ?

CARNE DE
PUERCO !



Relación entre la
alimentación y la salud

Para tratar la importancia de estar bien alimentados, vamos a señalar algunos de los problemas menores que pueden ser provocados por la desnutrición, hasta llegar a los más graves.

Los alimentos nos dan, entre otras cosas, energía, es decir fuerza para todo. Si a los niños les falta energía van a estar cansados, desganados, sin interés; esto les va a traer problemas en la escuela, porque no van a poder concentrarse en el estudio ni hacer sus tareas. Estos niños muchas veces reprueban el año y terminan por dejar la escuela o sus propios padres los sacan porque piensan que son “burros”.

A las personas adultas les ocurre algo parecido si también están desnutridas: se sienten cansadas y sin ganas de nada. No pueden hacer bien su trabajo, las despiden y por lo tanto se quedan sin salario y ya no pueden alimentar a su familia.

Esta situación también crea problemas en la familia, pues si uno está mal alimentado se siente mal y se pone de mal humor.

Otro problema que sufre una persona, niño o adulto, con mala alimentación, es que se enferma muy seguido, sobre todo de las vías respiratorias y del estómago. En cambio, si se alimenta bien, tanto en cantidad como en calidad, la salud es buena, pues hay defensas en el cuerpo contra enfermedades como las infecciones y otras.

Muchas veces, un problema de mala alimentación se convierte en un “círculo vicioso” porque quien está desnutrido, se enferma, y durante la enfermedad, la persona pierde mucho peso, por lo que necesita alimentarse bien para recuperarse. Pero como está enferma, no tiene ganas de comer, así que no recibe la energía que necesita y sigue

enferma. Se vuelve el cuento de nunca acabar. Hasta se da el caso de que se vuelva a enfermar antes de haberse curado.

En el caso de las mujeres, la desnutrición significa problemas mayores, pues, como vimos antes, una mujer embarazada que está mal alimentada, difícilmente podrá dar a luz un niño bien nutrido. Además, después del parto no va a tener leche suficiente para criarlo bien. Estos bebés se enferman más seguido y desde más chiquitos que un bebé bien alimentado. Y así se repite la cosa.

Vamos a ver qué pasa en casos más serios, cuando una persona come pocos alimentos y de mala calidad. Para esto, hay que tomar en cuenta que los alimentos sirven para mantener en buenas condiciones y para que funcionen correctamente todas las partes de nuestro cuerpo (la piel, los músculos, los huesos, la sangre, los órganos como el hígado, los intestinos, etcétera).

Así, cuando una persona está muy desnutrida, todo el organismo empieza a funcionar mal. Hay veces que, si una persona estuvo por mucho tiempo desnutrida, aunque luego empiece a alimentarse bien, de todos modos le quedan daños orgánicos que difícilmente se podrán remediar.

En los casos más graves, la desnutrición lleva a la muerte. Esto puede pasar a cualquier edad, pero es más fácil que se dé en los niños chiquitos. Estos son los niños que seguido oímos que dicen que “no se logran”; lo que sucedió es que eran niños desnutridos, que no tuvieron suficiente alimento o no comían lo que de verdad les hacía falta y, por lo tanto, no resistieron alguna enfermedad más o menos común, como gripa, diarrea, etc., se complicó la cosa y murieron. Todo esto se puede evitar.

Como hemos dicho, es distinto comer que nutrirse. Ahora vamos a ver esto con más detalle.

Para hacer más sencilla la cosa, vamos a imaginar que el cuerpo humano es como una máquina, digamos un carro. Así, como el carro necesita aceite, gasolina y agua, el cuerpo necesita diferentes sustancias nutritivas (nutrimentos) para funcionar: vitaminas, minerales, proteínas, grasas, etcétera.

Del mismo modo que hay carros que gastan más gasolina, hay cuerpos que necesitan mayor cantidad de ciertos nutrimentos. En el caso de los carros, esto depende del tamaño del motor, del peso del carro y del trabajo al que se dedique (si es de carga, por ejemplo, muchas veces en lugar de la gasolina normal usará diesel).

1. Diferentes necesidades de nutrimentos

En el caso de las personas, las necesidades de nutrimentos dependerán, por una parte, de la edad; esto es, un niño que apenas se está desarrollando necesita nutrimentos diferentes en calidad y cantidad que una persona mayor, que ya tiene su cuerpo desarrollado.

Respecto al trabajo, no necesita lo mismo una persona que está sentada ocho horas al día, que otra que carga bultos o hace trabajo pesado.

Un caso particular es el de las señoras embarazadas o que están dando el pecho a su hijo. También ellas necesitan una alimentación especial.

En el caso de los enfermos, ellos necesitan alimentarse mejor que una persona sana. En muchos casos, deben seguir una alimentación especial.

2. Nutrimientos más importantes

Como dijimos antes, los nutrimentos le dan al cuerpo lo que necesita para mantenerse sano y reponer la energía que pierde en las tareas que realizamos todos los días.

Entre los muchos nutrimentos que hay, los más importantes son:

1. Los **hidratos de carbono**, que son los azúcares y las harinas. Estos son los que le dan al cuerpo energía; son como la gasolina para los carros. Entre todos los hidratos de carbono, hay unos que forman una cosa que se llama **fibra dietética**, que es muy buena para evitar el estreñimiento.
2. Los **lípidos**, que son las grasas y aceites. Estos nutrimentos también le dan energía al cuerpo, sólo que todavía más concentrada que la de los hidratos de carbono. Hay dos tipos de lípidos: saturados e insaturados. El colesterol es un tipo de grasa saturada que, en cantidades adecuadas, es útil al organismo pero, si se come en exceso, provoca serios problemas a la circulación.
3. Las **proteínas**, que son algo así como los “ladrillos” con los que se construye el cuerpo: la piel, los músculos, la sangre, etc. Además, ayudan al cuerpo a evitar las enfermedades, sobre todo las infecciones y otras parecidas. Estos “ladrillitos” son muy importantes para el crecimiento de los niños, y para las mujeres embarazadas o que están dando el pecho. Hay proteínas vegetales (frijol, habas, soya, etc.) y proteínas animales (leche, huevo, carne, etcétera).
4. Las **vitaminas**, que ayudan a que funcionen bien distin-

tas partes del cuerpo. Por ejemplo, la vitamina A, que sirve para los ojos; o la vitamina C, que entre otras cosas ayuda a que cicatricen rápido las heridas. Otras vitaminas muy importantes son la riboflavina y la niacina.

5. Los **minerales**. Entre este grupo de nutrimentos, hay algunos que forman parte de nuestro cuerpo, por ejemplo el calcio, que forma parte de los huesos. Los minerales ayudan también para que el cuerpo aproveche mejor algunas de las cosas que recibe. Por ejemplo, el hierro ayuda a aprovechar mejor el oxígeno.
6. El **agua**, que es el más conocido de los nutrimentos. Entre otras cosas, el agua ayuda a controlar la temperatura del cuerpo y es parte de la piel, de los músculos y de todos los líquidos del cuerpo.

Todos estos nutrimentos son indispensables para que la persona se desarrolle y se mantenga sana. No hay que olvidarse, de todos modos, de que las necesidades de cada persona son distintas, según su edad, ocupación, estado de salud, de embarazo, etcétera.

Muchos alimentos tienen distintos tipos de nutrimentos, y unos tienen más de una cosa que otros. Así que, para estar bien alimentados, hay que combinarlos y variarlos. “No sólo de pan vive el hombre”, como dice la Biblia.

Esto es como el caso del carro; si le ponemos solamente gasolina, va a caminar bien por un tiempo, pero luego se va a desbielar por falta de aceite, o se va a quemar la máquina por falta de agua. Igual una persona, si come una sola cosa, acaba “descomponiéndose”, o sea, enfermándose.

3. Grupos de alimentos

En México se venden unos 3 000 alimentos distintos y es

difícil que nos pongamos a ver los nutrimentos que tiene cada uno de ellos. Para hacerlo más fácil, los expertos en nutrición han dividido los alimentos en tres grupos, de acuerdo con los nutrimentos que tienen en mayor cantidad. Estos grupos son:

1. Cereales y tubérculos
2. Leguminosas y alimentos de origen animal
3. Frutas y verduras.

Ahora hablaremos más ampliamente de cada uno de estos grupos, presentando los alimentos más conocidos, de modo que sea fácil saber a qué grupo pertenecen los que no estén incluidos. También vamos a poner uno o dos de los nutrimentos principales de cada alimento en particular.

Grupo I: cereales y tubérculos

Los alimentos de este grupo nos dan principalmente energía y contienen básicamente hidratos de carbono. Son la base de la alimentación.

Tenemos por ejemplo el maíz en todas sus formas (tortilla, elote, maíz palomero, masa, tamal, atole), el trigo (bolillo, pan, galletas, tortillas de harina, pasteles), y otros cereales como el arroz, la avena y la cebada. Todos estos alimentos conviene comerlos con cascarilla y lo más entero posible, ya que de esta manera tienen mucha fibra dietética, que ayuda a evitar el estreñimiento. Además, la tortilla y otros alimentos hechos con harina de maíz nixtamalizada, tienen calcio y hierro.

En este grupo entran la papa y el camote que, aunque mucha gente piensa que son verduras o frutas, en realidad no lo son, pues tienen muchos hidratos de carbono.

También en este grupo entran el cacahuete, las semillas de calabaza (pepitas), las semillas de girasol y el ajonjolí. Estos alimentos, además de hidratos de carbono, tienen mucho aceite, una buena cantidad de proteínas, vitaminas como la niacina y la riboflavina, y hierro. Como se puede ver, en muy poca cantidad de alimento hay muchos nutrientes concentrados.

Por último, en este grupo también entran los alimentos complementarios como el azúcar, la miel, el piloncillo, la cajeta, la mermelada, el ate y los caramelos, que tienen casi pura azúcar, así como la crema, el aceite, la margarina, la mantequilla y la manteca que, aunque no tienen hidratos de carbono, entran en este grupo porque dan energía, ya que tienen lípidos. Todos los alimentos complementarios hay que comerlos en poca cantidad, porque no los requiere tanto el organismo para su buen funcionamiento. Conviene preferir la miel o el piloncillo, al azúcar; el aceite a la manteca; y la margarina a la mantequilla.

Grupo II: Leguminosas y alimentos de origen animal

Lo más importante de los alimentos de este grupo es que tienen proteínas.

Las leguminosas como los frijoles, la lenteja, las habas, el garbanzo, la alubia, la soya y el chícharo, además de tener proteínas, tienen una buena cantidad de hidratos de carbono, lo que las convierte en alimentos más valiosos. También tienen hierro pero, desgraciadamente, cuesta mucho trabajo que nuestro cuerpo lo aproveche bien; la vitamina C ayuda a que se aproveche mejor, por lo que conviene acompañar a las leguminosas con una fruta o verdura que tenga esta vitamina.

Vamos a hablar un poco más del frijol, para darle su debi-

da importancia. Es un alimento que tiene proteínas, hidratos de carbono, hierro y calcio. Además, si se combina con tortilla u otro alimento hecho con maíz, se produce una proteína de mucha mejor calidad, es decir, de mayor utilidad para nuestro cuerpo.

Ahora hablaremos de los alimentos de origen animal que, además de tener proteínas, tienen otros nutrimentos.

La leche y el queso tienen mucho calcio, pero también tienen colesterol. El queso fresco o panela y el requesón no tienen esta grasa.

El huevo tiene vitamina A y hierro, pero la yema también tiene colesterol, por lo que se recomienda que los adultos no coman más de un huevo por semana.

Los pescados como el atún, el charal, la lisa, la mojarra y la sardina, tienen niacina. La sardina, además, tiene vitaminas y minerales importantes, por lo que convendría comerla más seguido. También los mariscos como los ostiones y el pulpo entran en este grupo, sólo que éstos tienen mucho colesterol.

En este grupo entran todas las aves como el pollo, la gallina, el guajolote, etc., las carnes de animales como conejo, chivo, res y cerdo. La res y el cerdo son caras, en cambio, las vísceras como el hígado, los riñones, los sesos, la lengua y el corazón son más baratas y también tienen muchas vitaminas, sólo que la desventaja es que tienen mucho colesterol. El hígado es un alimento muy valioso, pues tiene proteínas, vitaminas y minerales, por lo que convendría dárselo más seguido a los niños y a las mujeres embarazadas pues, aunque tienen colesterol, a ellos esto no les afecta, y en cambio sí salen beneficiados con los demás nutrimentos.

La moronga o rellena es el alimento que contiene más hierro. Para facilitar que el cuerpo lo utilice bien, hay que acompañarlo con alguna fruta o verdura que tenga vitamina C.

Por último, en este grupo entran también la salchicha, el pastel de pollo, la longaniza, el jamón, etc., que tienen colesterol y mucha sal, además de ser caros.

Grupo III: Frutas y verduras

Los alimentos de este grupo son más fáciles de identificar. Lo más importante es que tienen muchas vitaminas y minerales.

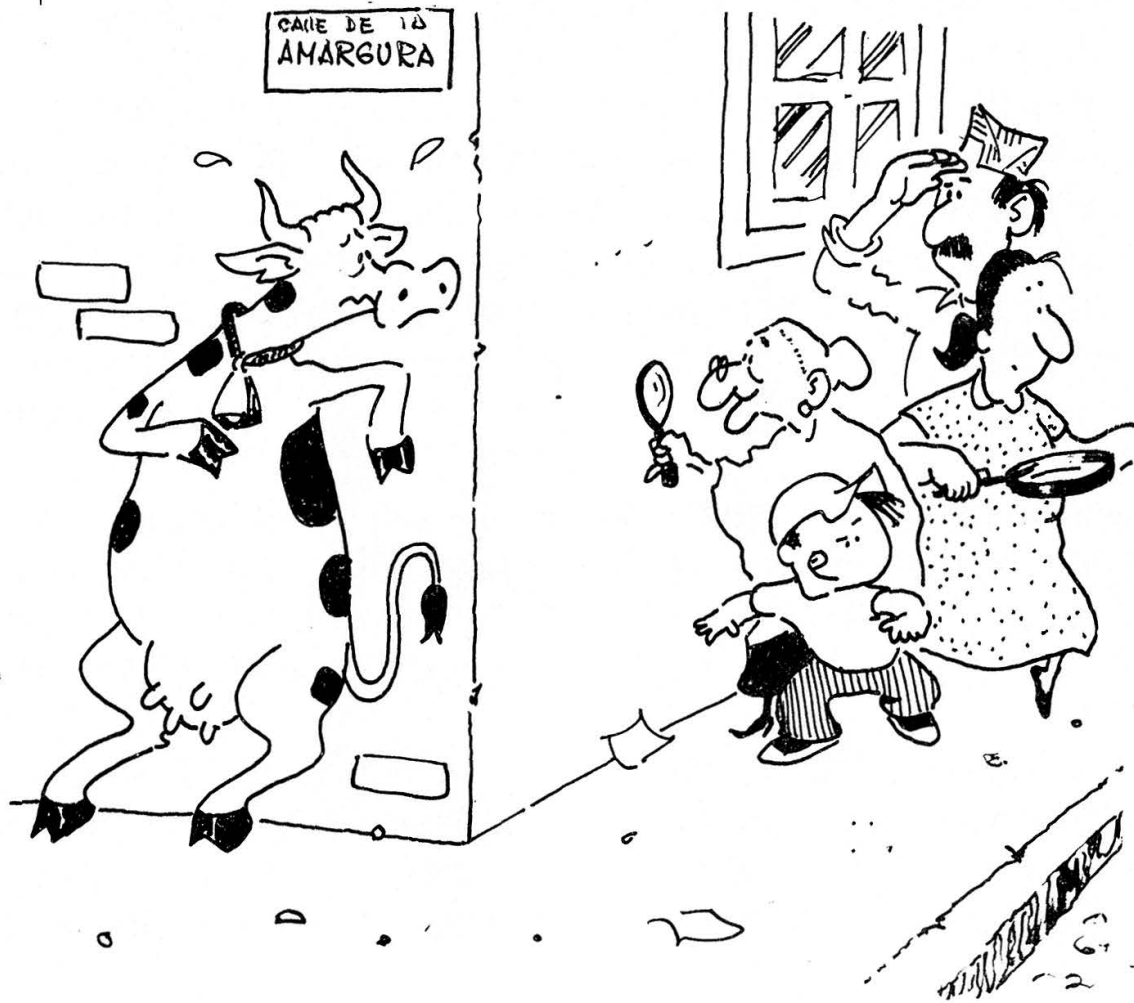
Las frutas que tienen más vitamina C son: fresa, guayaba, cítricos como el limón, naranja, mandarina, etc., tejocote, mango, papaya, zapote negro, tuna. Las verduras que tienen más de esta vitamina son: huauzontle, col, coliflor, espinaca, berro, chile.

Las frutas que tienen más vitamina A son: mamey, mango, melón, chabacano, tejocote, mandarina. Las verduras que tienen más de esta vitamina son: en primer lugar, la zanahoria, y en menor cantidad calabaza amarilla, jitomate, huauzontle, acelga, berro, espinaca, epazote.

Las frutas que tienen más hierro son: ciruela amarilla, fresa, coco de agua. Las verduras que tienen más de este mineral son: calabacita, acelga, espinaca, epazote, huauzontle, hongos.

Todas las frutas y las verduras tienen estos y otros minerales y vitaminas, en menor cantidad. Si se comen crudas, con cáscara y muy bien lavadas, tienen mucha fibra dietética.

- ¿Qué importancia tiene estar bien alimentados?, ¿qué problemas ocasiona la desnutrición?
- Pensemos en la familia, ¿cómo se distribuyen los alimentos disponibles?, ¿qué personas tienen preferencia?
- En nuestra alimentación diaria, ¿cuántos alimentos de cada uno de los tres grupos incluimos?
- ¿Es posible que algún miembro de la familia necesite recibir algún nutrimento importante?, ¿qué peligro corre esta persona?, ¿cómo puede mejorar?
- ¿Qué tantos niños desnutridos hay en nuestro barrio o colonia?, ¿a qué se debe esta situación, a que sus padres no saben cómo darles una buena alimentación, o a problemas económicos, o a las dos cosas?
- Con nuestros vecinos, ¿qué podemos hacer para mejorar la alimentación en nuestra colonia?



Cómo mejorar nuestra alimentación

Si queremos mejorar la calidad de la alimentación de nuestra familia, debemos tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. Recomendaciones para una buena alimentación

Primero, buscar que la alimentación sea **suficiente**, o sea, que la cantidad de alimentos que comamos alcance para darnos la energía y los nutrimentos que necesitamos de acuerdo con nuestra edad, situación y trabajo. Es decir, no por atiborrarnos de comida nos estamos nutriendo, ni tampoco basta comer cosas muy sanas si comemos como pajaritos.

Segundo, tiene que haber **variedad**, porque si comemos diario lo mismo, vamos a estar recibiendo sólo algunos de los nutrimentos necesarios. Hay que recordar que “en la variedad está el gusto” . . . y la salud.

Tercero, los alimentos que tomamos deben estar **combinados**. Esto no quiere decir que vayamos a comer arroz con mango, pero sí que cada vez que nos sentemos a la mesa, consumamos alimentos de los tres grupos principales.

Cuarto, hay que ir buscando que esta combinación vaya **equilibrada**, o sea, que de cada grupo haya la cantidad adecuada. Aquí se recomienda que comamos mayor cantidad del grupo de cereales y tubérculos, pues lo principal que se necesita es la energía; del grupo de leguminosas y alimentos de origen animal, hay que consumir menos, sobre todo porque el abuso de la carne —además de que es cara— puede provocar graves enfermedades. Finalmente, del grupo de frutas y verduras se puede comer todo lo que se quiera sin problemas (cuidando siempre que las cosas estén muy bien lavadas).

Quinto, como hemos dicho, la alimentación debe ser **adecuada** a la situación de cada persona, ya sea porque el señor de la casa hace un trabajo muy pesado (lo que no quiere decir que le demos más comida de la que necesita), o porque la señora espera un bebé, o porque vive la abuelita con nosotros. A cada quien según lo que necesite.

El problema es que a veces resulta difícil llevar a cabo estas recomendaciones, ya que la mayoría de la gente no tiene ni un empleo seguro, ni un buen salario, ni una buena orientación en nutrición, ni hay centros de abasto cercanos, por eso hay que organizarse para que esto vaya siendo posible pero, mientras tanto, tenemos que saber comprar y preparar bien los alimentos. De esto tratarán los siguientes puntos.

2. Hay que saber comprar los alimentos

Hasta aquí hemos visto la importancia de lograr una buena alimentación familiar pero, al mismo tiempo, nos enfrentamos al permanente aumento de los precios de los alimentos. Son varias las medidas que habrá que tomar en este caso. Por ahora veremos algunas que pueden ayudar y que son acciones a nivel familiar.

Lo primero que nos parece posible es una utilización más cuidadosa y planeada del gasto familiar para que nos rinda más nuestro dinero. En el caso de los alimentos, conviene, siempre que se pueda, comprar de una sola vez todo lo que se necesita para una semana o una quincena. Para esto es muy útil hacer una lista de lo que realmente se necesita, pensando lo que se va a comer cada día de la semana, así evita uno comprar cosas inútiles solamente porque están de oferta. Además, cuando no hay una tienda surtida y con buenos precios en nuestro barrio, es más fácil animarse a ir a comprar más lejos si va uno a comprar más cosas “de un jalón”.

Una vez que está uno en la tienda, es bueno comparar las marcas y precios de las cosas. Conviene fijarse bien cuánta cantidad de alimento trae cada caja, frasco o bolsa, porque a veces se lleva uno el más barato, sin darse cuenta que trae mucho menos que otro; otras veces sucede al revés, nos llevamos el tamaño dizque “gigante”, para ahorrar, y resulta que sale igual que si lleváramos varios chiquitos.

Hay que tener mucho cuidado con las ofertas, pues muy seguido resulta que rebajan un producto que ya se está echando a perder. Otras veces compramos algo que ni necesitamos sólo porque estaba baratísimo; como dicen: el producto más caro es el que compramos sin necesitarlo, no importa cuánto costó.

Cuidar mucho la calidad de los alimentos que compramos tiene dos ventajas principales: por un lado, un alimento de buena calidad tiene más valor nutritivo y, por otro lado, cuando compramos cosas de baja calidad lo más seguro es que va a desperdiciarse una buena parte. También hay que recordar que no siempre lo más caro es lo de mejor calidad. Sobre este asunto de la calidad, tenemos algunas orientaciones que tal vez les puedan servir:

- En el caso de la leche, queso, crema y mantequilla, hay que fijarse que en la tienda los tengan guardados en un refrigerador o en un lugar frío. Además, si uno no tiene refrigerador, conviene más comprar leche en polvo, de lata o de las que no se echan a perder tan fácil. Hay que fijarse si tiene fecha de vencimiento y, si se trata de latas, que no estén abolladas, infladas ni oxidadas. El queso seco puede guardarse mucho tiempo sin refrigeración.
- Para saber si un huevo es fresco, se mira contra la luz; si

es fresco, la yema está en el centro, casi no se mueve y no tiene mucho aire. Eso de que el huevo rojo es mejor que el blanco, no es cierto, así que no hay por qué pagarlo más caro. El huevo dura sin refrigerarse hasta unos 15 días, en un lugar en donde no le dé el sol directamente.

- Ultimamente ha escaseado mucho la carne, por eso está tan cara. Cuando haya problemas de escasez, no conviene comprarla porque es muy probable que hayan matado animales en forma ilegal y que estén enfermos. Además, en estos casos es casi seguro que nos van a cobrar más de lo normal.

Una carne que tiene “rallitas” blancas, tiene más grasa que otra que se ve con color parejito. No conviene consumir mucha carne grasosa. El olor basta para saber si una carne está fresca, porque tiene que estar casi echada a perder para que huelga feo. Lo mejor es comprar la carne el mismo día que se va a comer, a menos que uno tenga congelador para guardarla, o que la ponga a cocer de inmediato. Esto es para todas las carnes, inclusive el pollo.

- El pescado es uno de los alimentos más nutritivos pero, desgraciadamente, en las zonas alejadas del mar, no lo comemos más que en Cuaresma (que por cierto es cuando está más caro). Es muy importante que nos vayamos acostumbrando a comer pescado, porque México es un país con mucho futuro en el mar y, al precio que están las otras carnes, más nos vale consumirlo.

Un pescado fresco tiene la carne firme, pero no tiesa. Las escamas están bien pegadas a la piel y las branquias (los “respiraderos” de los lados) son de color rojito o rosado.

Los ojos deben estar brillantes y saltones. Para conservarlo hay que hacer lo mismo que con otras carnes.

- Como todos sabemos, cada fruta tiene su temporada y es entonces cuando conviene comprarlas, porque están más baratas y frescas. Para guardarlas, hay que buscar un lugar fresco, pero no muy frío.

Entre las verduras que les llaman “de hoja” (lechuga, col, etcétera), las más frescas son aquellas a las que no se les sueltan las hojas fácilmente, sino que están firmes y bien envueltas.

En las frutas y las verduras sale más barato comprar las más grandes, porque lleva uno menos cáscaras y semilla. Si se llevan varias frutas, conviene elegir algunas medio verdes para que maduren en la casa y no se echen a perder.

Conviene guardarlas en un lugar fresco y seco y sin amontonarlas. Si se van a guardar las frutas en el refrigerador, es mejor dejarles la bolsa de plástico con agujeritos (menos al plátano) y ponerlas alejadas del congelador.

3. Hay que saber preparar los alimentos

Llega a ocurrir que todo lo que se pudo ganar en una buena elección de los alimentos, se pierda en el momento de prepararlos. Muchos alimentos pierden su valor nutritivo por errores en su preparación.

Al preparar los alimentos debe considerarse lo siguiente:

- Que conserven al máximo su valor nutritivo.
- Que sean sabrosos y atractivos a la vista. Que tengan buena sazón.

- Que sean preparados higiénicamente para que no causen enfermedades gastrointestinales.
- Que se desperdicie lo menos posible.

Para lograr esto, pueden seguirse las siguientes recomendaciones:

Leche y lácteos

Utilizar lo antes posible la leche fresca; si sobra, puede emplearse para preparar postres o sopas. Si la leche que se consume no está pasteurizada, debe hervirse para destruir los microbios que puedan hacer daño. La leche evaporada debe consumirse en el día una vez abierta. Debe evitarse calentar por mucho tiempo la leche para que conserve la vitamina C, ya que ésta se destruye fácilmente con el calor. Si el queso es hecho con leche bronca, hay que guisarlo para evitar enfermedades. La leche en polvo debe conservarse bien tapada y no conviene meter en el bote cucharas mojadas.

Huevo

Se recomienda no comerlo crudo, ya que puede estar contaminado y es más difícil digerirlo; si acostumbramos tomar licuados en la mañana, es preferible ponerle granola, avena o miel, en lugar de huevo. Puede emplearse para preparar guisados y sopas.

Carnes y pescados

Para descongelar la carne, se debe colocar bajo el chorro de agua fría o en la parte baja del refrigerador; no se debe sacar a la temperatura ambiente ni poner bajo el chorro de agua caliente, ya que así puede descomponerse más fácilmente. Se puede cocinar la carne sin que esté totalmente

descongelada. Una vez que se descongela, ya no se debe volver a congelar. Se recomienda cortarla antes de descongelarla del tamaño en que se va a usar.

Una de las mejores formas de preparar la carne es asada, porque conserva mejor sus nutrimentos. Si se va a preparar hervida, conviene aprovechar el caldo que queda en alguna sopa o arroz, porque al hervir la carne, el hierro y algunas vitaminas se quedan en el caldo. Si se va a hacer frita, conviene usar poco aceite, en lugar de manteca ya que ésta contiene colesterol y es un tipo de grasa que a la larga puede provocarnos problemas serios en las arterias.

Se recomienda preparar la carne en guisados, agregándole todo tipo de verduras y sobrantes del día anterior. De esta manera rinde más y es más sabrosa.

Frutas y verduras

Lo mejor es consumir las frutas y verduras cuando están bien maduras, que es cuando tienen más vitaminas. Conviene comerlas con cáscara, muy bien lavadas, pues contienen mucha fibra dietética, que ayuda en la digestión. También es conveniente comerlas crudas, pues conservan mejor las vitaminas.

Con respecto a los jugos de fruta debe prepararse sólo la cantidad que se va a consumir, pues las vitaminas se pierden poco a poco al estar en contacto con el aire. Lo mismo sucede cuando se come fruta picada.

Hay ciertas frutas y verduras un poco peligrosas: si no se lavan bien, se puede contraer una enfermedad. Este es el caso de las fresas y de las verduras de hojas. Incluso se recomienda comerlas hervidas.

Las verduras de hoja se lavan una por una y después se ponen en agua con sal de cinco a diez minutos.

También se recomienda hervir algunas frutas y verduras muy fibrosas, como nopales, chayote, ejotes, porque son difíciles de digerir. Si se van a cocer estos alimentos, lo mejor es hacerlo al vapor, como si fueran tamales, usando poca agua y en una olla tapada, para que no se escapen los nutrimentos. Si se utiliza sal, ésta se pone una vez que ya estén listas.

No es conveniente cocer demasiado las verduras porque pierden su valor nutritivo. Para saber cuándo están listas, se observa que tengan un calor fuerte y brillante. Si se ven oscuras u opacas, es que ya se pasaron del punto. El agua en que se cocieron las verduras es muy buena para preparar sopas y guisados.

Un asunto muy importante es el manejo de las comidas enlatadas. Además de caros, estos alimentos pueden ser muy venenosos, por las sustancias químicas que les ponen para que no se pudran. Si una lata está inflada, lo más seguro es que ya se está echando a perder. Cuando uno abre una lata, en seguida hay que vaciar el contenido en algo de vidrio o de plástico y taparlo. Hay que cuidar que la comida enlatada no se quede mucho tiempo en la despensa. Lo mejor es consumirla en el transcurso de seis meses.

Cuando se preparan antojitos como sopas, picaditas, quesadillas, etc., es preferible freírlos en aceite y no en manteca, por el problema que mencionábamos del colesterol; además, el aceite es más fácil de digerir.

- ¿Qué tanto seguimos las recomendaciones para una buena alimentación en lo que comemos diariamente?

- Cuando compramos nuestros alimentos, ¿planeamos lo que vamos a comprar o compramos lo que se nos vaya ocurriendo, o siempre lo mismo?
- ¿Preparamos convenientemente nuestros alimentos?, ¿cómo podemos mejorarlo?



La alimentación en las distintas etapas de la vida

Todos los adultos estamos acostumbrados a comer ciertas cosas porque nos gustan más, porque así lo hemos hecho siempre, y porque pensamos que está bien. Sin embargo, no siempre lo que acostumbramos comer es lo que nuestro cuerpo necesita realmente.

Muchas veces ni siquiera nos damos cuenta por qué comemos tal o cual alimento. Esto sucede muy seguido con los productos que tienen mucha publicidad en el radio, en la TV y en la calle, o cuando comemos algo porque lo acostumbraban comer nuestros padres y ellos, a su vez, tomaron la costumbre de nuestros abuelos. Lo mismo sucede cuando, por las diferentes actividades que realizan en el día, las amas de casa acostumbran dar más seguido unos alimentos que otros (por ejemplo, con las prisas, el niño se desayuna un pastelito en lugar de una torta de huevo). Así, poco a poco, vamos formando costumbres en la alimentación, que heredamos a los niños, pues ellos aprenden todo lo que ven cada día.

En el pueblo mexicano hay costumbres alimentarias muy buenas que no debemos perder, como los antojitos cuando han sido preparados con limpieza, las aguas frescas, preparadas con agua hervida, donde se aprovecha la gran variedad de frutas que existen en nuestro país, los guisados tradicionales que juntan muchos alimentos diferentes en cada plato, como el puchero.

Desgraciadamente, también hemos ido tomando costumbres alimentarias dañinas, como el hecho de que cada vez hay más mujeres que alimentan a sus bebés con biberón en lugar de dar el pecho; hay muchos niños que comen demasiados pastelitos y botanas, como decíamos antes; cada vez tomamos más refrescos embotellados; acostumbramos no dar de comer a las personas enfermas, perju-

dicándolas aún más, como se verá más adelante. Conviene ir deshaciéndonos de los malos hábitos, por beneficio propio y de nuestros niños quienes, muchas veces, son los más afectados, pero que, además, son los que más fácilmente pueden cambiar una mala costumbre.

Para ayudar a deshacernos de los malos hábitos alimentarios y reforzar los buenos, es conveniente revisar, por un lado, qué es lo que de hecho acostumbramos comer y, por el otro, qué es lo recomendable para nuestro cuerpo y nuestra economía.

La alimentación que necesita una persona depende de su edad, de lo que pese, de su estatura, a lo que se dedique, de su salud y de su situación. De acuerdo con eso va a ser distinta la cantidad de energía y nutrimentos que tenga que recibir.

Vamos a ver ahora algunos casos particulares siguiendo la lógica de la vida, desde que se nace hasta la vejez.

1. La alimentación de la mujer embarazada

Hay una relación entre lo que pesa una mujer cuando está embarazada y lo que va a pesar el niño cuando nazca. La alimentación en esta etapa debe asegurar que el niño nazca pesando cuando menos dos kilos y medio, que es lo menos que se necesita para que esté sano. Esto es muy importante para que el niño crezca fuerte.

Los médicos han visto que si una mujer está desnutrida, es más probable que el niño se malogre y muera antes de nacer, o que nazca muy chiquito y se muera al poco tiempo, o apenas sobreviva con grandes problemas de salud.

La cantidad de alimentos que necesita la mujer embaraza-

da es mayor conforme pasan los meses, pues el bebé va creciendo. Durante los tres primeros meses de embarazo, el bebé casi no aumenta de peso, así que no se necesita que la madre coma más, aunque lo que sí hay que vigilar es que combine y varíe bien los alimentos, sobre todo que coma suficientes proteínas, vegetales verdes y amarillos y mucha fruta.

En esta etapa, muchas mujeres sienten vómitos y mareos; en estos casos, pueden comer poquito cinco veces al día, en lugar de hacer tres comidas fuertes; esto les ayudará a no sentirse tan mal.

Del cuarto mes en adelante, sí se necesita que la madre vaya aumentando la cantidad de alimentos, pues el bebé necesita alimentarse más. En esta etapa hay que evitar abusar de la sal y no se recomienda tomar alcohol ni mucho café, ni tampoco fumar, porque esto puede provocarle problemas al niño.

Cuando una mujer está embarazada y no se está alimentando bien, no está recibiendo suficiente energía y proteínas; esto se puede notar porque se le junta agua en algunas partes del cuerpo: los tobillos, las piernas, la cara, la panza y los brazos. También puede ser que le salgan manchas en la piel, o que le cambie el cabello. Otro síntoma es que empieza a tener mala digestión. Si esto está ocurriendo, la mujer debe empezar a comer más leguminosas y alimentos de origen animal.

Otro problema que tienen muy seguido las embarazadas es la anemia, que viene por falta de hierro y algunas vitaminas. Cuando alguien tiene anemia, se siente débil y cansado, le dan dolores de cabeza y se ve muy pálido. En estos casos, hay que comer alimentos que tengan mucho hierro, como la moronga, el hígado y los riñones de res; las lente-

jas, las calabacitas, las acelgas, el frijol y las habas. También hay que comer alimentos que tengan vitamina C, como la guayaba, el limón, etc., ya que ayuda a que el cuerpo aproveche mejor el hierro que recibe.

Es muy conveniente que la madre vaya con el médico para vigilar el aumento de peso que va teniendo durante el embarazo. Más o menos lo normal es que se aumenten entre 9 y 12 kilos en total.

Además, el médico podrá avisar si hace falta tomar algún complemento vitamínico, como las pastillas, gotas o jarabes que se venden en la farmacia. No conviene que una persona se recete sola estos complementos, porque puede haber una intoxicación si se reciben demasiadas vitaminas y pueden causar problemas al bebé.

Aunque una mujer sea un poco gorda, o de plano muy gorda, no debe bajar de peso cuando esté embarazada, porque puede dañar al bebé o hasta causarle la muerte. En este caso conviene más que la mujer vigile no aumentar más de lo normal y, después del parto, si quiere, puede ponerse a dieta.

Cuando la futura madre es muy jovencita, digamos de menos de 18 años, tiene que cuidar todavía más su alimentación, porque ella misma está aún en la etapa de crecimiento y desarrollo, lo que aumentará su necesidad de alimentarse mejor.

2. La alimentación durante la lactancia

Durante el embarazo, además de irse desarrollando el bebé, se va preparando también el cuerpo de la madre para poderle dar el pecho al niño cuando nazca. También para esto la mamá necesita una buena alimentación, pues debe man-

tenerse sana y ayudar a desarrollar bien al niño, además de ir “fabricando” leche para criar al bebé.

Mientras una mujer está amamantando, necesita comer todavía más alimentos que cuando estaba embarazada.

Si una mujer está desnutrida y durante el embarazo no se alimentó bien, no va a poder producir leche suficiente para su niño. Peor será el problema para ella y para sus bebés, si se embaraza otra vez en seguida.

Durante el tiempo que la mamá está amamantando, es muy conveniente que tome más líquidos y, si se puede, cocine con aceite de girasol, que tiene ácidos grasos muy buenos para el desarrollo del niño y que le van a llegar en la leche de la madre.

Una vez que se destetó al bebé, la madre debe ir bajando poco a poco la cantidad de alimentos que consumía, hasta que otra vez llegue a comer lo mismo que una mujer no embarazada. Ya después puede hacer alguna dieta para bajar de peso si quedó un poco pasada.

3. La alimentación durante el primer año de vida del niño

Como hemos visto, desde antes de que el niño nazca, la alimentación es lo más importante para que tenga un buen desarrollo. Más adelante, desde su primer año de vida y hasta que termine de crecer, su alimentación va a ser, además, una forma de educación para él, pues irá formando sus hábitos alimentarios.

Al término del primer año de vida del niño, su cuerpo ya puede recibir todo tipo de alimentos, aunque en cantidades menores que para un adulto. A los padres les toca ayudarlo a que los reciba y aproveche bien. Este primer año es de los

más importantes, pues si logra un buen desarrollo, es decir, si en esta época está bien nutrido, es más seguro que durante el resto de su vida vaya a ser una persona sana.

Durante los tres primeros meses de vida, el bebé debe tomar nada más la leche de su madre. En este tiempo, hay que sacarlo todos los días a tomar un poco de sol, directamente, no a través de la ventana, porque el sol ayuda a que el cuerpecito del niño forme vitamina D, que es muy importante para fortalecer sus huesos y dientes.

Decimos que en estos tres meses el niño debe tomar solamente la leche de la madre, porque se ha visto que es lo mejor por varias razones:

- Porque tiene los nutrimentos exactos que el niño necesita para su crecimiento y desarrollo.
- Porque el niño sólo toma la cantidad de leche que le hace falta, de modo que no se crían niños demasiado gordos. Con el biberón existe el peligro de que uno le haga tomar más de lo que necesite sólo para que se lo acabe.
- Porque es bueno para el niño estar pegadito a su mamá cuando está comiendo. Le ayuda a sentirse seguro y caliente, come más a gusto y lo aprovecha mejor. Recibe alimento y cariño al mismo tiempo, muy importante para su crecimiento físico y su desarrollo afectivo.
- Porque esta leche no le puede provocar alergias, cosa que sí puede suceder con la leche de vaca.
- Porque es una leche limpia, lo cual no siempre se puede asegurar de las otras leches. Desde luego, el pecho de la mamá también debe estar limpio.

- Porque no provoca problemas en el riñón, cosa que sí puede suceder con la leche de vaca.
- Porque una mamá que da el pecho tiene menos peligro de enfermarse de cáncer de los senos que una que no lo da.
- Porque la leche materna le da anticuerpos al niño, o sea, más defensas para que no se enferme, cosa que no hacen otras leches.
- Porque la leche de la madre prácticamente no cuesta y además de amamantar puede ayudar a evitar que la madre se embarace durante un tiempo.

La leche de la madre tiene nutrimentos distintos de una mujer a otra, y hasta en una misma mujer cambia de acuerdo con la época. Por ejemplo, el calostro, que es la leche que se produce los primeros seis días después del parto, tiene más proteínas y más sustancias que ayudan a evitar infecciones en comparación con la leche que se produce después.

Tanto la leche de vaca como la materna tienen poco hierro, pero en la de la madre hay sustancias que ayudan a que ese hierro se aproveche mejor. Además, hay también sustancias que ayudan a que el niño aproveche mejor el calcio de la leche.

La decisión de amamantar al niño, en la mayoría de los casos, se toma desde el embarazo. Por la publicidad de los fabricantes de leche en polvo y por algunas ideas equivocadas, muchas mujeres jóvenes deciden no darle el pecho a su hijo. Es importante que se informen bien y, si deciden darle, tomen en cuenta lo siguiente:

Para dar el pecho, la mujer debe prepararse físicamente

con una buena alimentación durante el embarazo, pero también debe preparar sus pechos para que trabajen bien.

Un médico o alguna persona con experiencia les puede orientar sobre los ejercicios que se hacen para preparar los pezones para la lactancia.

En cuanto nace el niño, todavía estando en el hospital, se recomienda ofrecerle el pecho para que empiece a chupar y aumente la producción de leche. El que se tenga mucha o poca leche depende también de lo seguido que el niño chupe el seno y del tiempo durante el cual lo haga. Es conveniente que el niño chupe durante unos cinco minutos de cada pecho y cada dos o tres horas. El tamaño del pecho no tiene que ver con la cantidad de leche que puede producir la madre.

A las mujeres que tienen su primer bebé, pueden dolerles al principio los pechos, porque la leche se acumula en algunos lugares. Un consejo para estos casos es sacar algo de leche con las manos para eliminar el sobrante. También se pueden poner bolsas con hielo o un trapo con agua caliente.

Cuando el bebé y la mamá llegan a su casa, se recomienda que ella le dé de comer cuando él lo pida y no a horas fijas, pero no deben pasar más de tres horas y media sin que el bebé coma, aunque no lo haya pedido. Esto se recomienda durante las primeras dos semanas. Pasando ese tiempo, lo más común es que el niño agarre solito un horario, en el que come entre seis y ocho veces al día.

No conviene dar pecho y biberón al mismo tiempo, porque lo que pasa es que luego el niño no quiere ya pecho, porque le cuesta menos trabajo chupar el biberón.

Cuando llegue el momento de hacer el destete, es decir,

dejar de amamantar, no debe hacerse de golpe, sino poco a poco. Por ejemplo, cambiar una tetada por un biberón cada tres o cuatro días.

Es importante conocer algunos riesgos de alimentar al bebé con biberón. Uno de ellos es que el biberón no esté bien preparado. Por ejemplo, en algunos casos no se le pone la cantidad correcta de leche en polvo, para tratar de que rinda más. Con esto el niño recibe menos nutrimentos de los necesarios.

Otras veces, el biberón no se prepara con suficiente limpieza o no se limpia bien el chupón. A veces no se usa agua hervida al preparar la leche.

También llega a suceder que si el niño no se acaba el biberón, se guarda para dárselo más tarde, pero si pasa mucho tiempo y la leche ya se empezó a descomponer, puede provocarle diarrea.

Por todo esto, cuando se le empieza a dar biberón al niño hay que cuidar:

- a) Poner la cantidad correcta de leche de acuerdo con la cantidad de agua;
- b) Usar solamente agua hervida al preparar la leche;
- c) Que esté bien lavada la botella, el chupete y todo lo que se use al prepararla. Para destruir los microbios, se esteriliza de la siguiente manera: se pone la leche preparada correctamente en los biberones. Se colocan los chupones hacia abajo y se cierra sin apretar. Sobre un paño limpio se colocan los biberones en una olla y se le pone agua de modo que llegue a cubrir la mitad de los biberones (3 o 4 dedos de agua). Se tapa la olla y se

cuentan por lo menos diez minutos a partir de que empezó a hervir. Se deja enfriar la olla tapada en un lugar fresco;

- d) No meter cucharas ni nada mojado en el bote de leche, porque se empieza a descomponer;
- e) No darle al niño leche que tenga más de un día de preparada, y eso sí durante ese tiempo estuvo en el refrigerador.

Hay ocasiones en que, por alguna infección contraída por la madre, como la fiebre de malta, también llamada bruselosis, o cuando la madre toma ciertas medicinas, o por alergia del bebé a la leche, los médicos recetan leche maternizada o un sustituto de leche hecho a base de soya, para preparar el biberón. También a veces, cuando la madre no produce una cantidad suficiente de leche, el médico puede recomendar darle al bebé una fórmula láctea. En estos casos hay que seguir las recomendaciones para el uso adecuado del biberón, mencionadas anteriormente.

Cuando el bebé ya va a empezar a comer otras cosas además de leche, conviene tener en cuenta lo siguiente:

A los tres meses, se le pueden dar jugos de frutas.

De los cuatro a los seis meses, se le empiezan a dar vegetales y frutas coladas, primero cocidos y luego crudos. Con esto, además de asegurarse de que reciba suficientes vitaminas, minerales y energía, el bebé va empezando a conocer diferentes sabores, consistencias y temperaturas de los alimentos, lo que le ayuda a ir aprendiendo a comer.

A los siete meses, ya puede ir comiendo hígado y pollo colados. También yema de huevo, pero sólo que no haya

gente alérgica en la familia cercana. A esta edad se le pueden ofrecer pedacitos de tortilla, pan o galletas que le dan energía y además para que empiece a masticar.

De los siete a los 11 meses, el niño puede empezar a comer leguminosas. Al principio, se le dan colados espesos, después se le dan molidos y más adelante en trocitos. No conviene seguir dando alimentos colados después del séptimo mes, porque el niño se hace flojo para comer y luego no quiere los alimentos molidos ni picados.

Al cumplir 12 meses, el niño deberá estar integrado a la alimentación familiar.

Cuando se ofrece al niño un alimento nuevo, hay que fijarse unos cuatro o cinco días si lo acepta bien, y si no le cae pesado entonces ya se le puede dar otro. No se debe ofrecer más de un alimento nuevo por vez.

No se recomienda ponerle sal o azúcar a los alimentos del niño que se preparan en casa, pues esto cambia los sabores originales de los alimentos, puede ayudar a que engorde más de lo necesario o que tenga problemas en los riñones por un exceso de sal.

Cuando hay antecedentes en la familia de alergia al huevo o a los cítricos, se recomienda dárselos al niño después de cumplir un año de edad.

Se recomienda cuidar el consumo de cereales en los niños gordos o en niños de padres gordos. Se ha visto que hay más niños gordos en aquéllos alimentados con fórmula que en los alimentados con leche materna. Asimismo, se debe evitar mezclar huevo, cereal u otro alimento con la leche del biberón, para que el niño no aumente demasiado de peso.

Al darle de comer al niño, no hay que forzarle a aceptar determinado alimento; se debe tener paciencia pues, muchas veces, el niño no acepta el alimento ofrecido por primera vez, por ser algo extraño, pero al día siguiente o a la comida siguiente, puede aceptarlo. La cantidad que el niño come puede variar día a día o semana a semana. A medida que aumenta la cantidad de alimentos sólidos tiende a bajar el consumo de leche.

Al alimentar al niño se deben tomar en cuenta las costumbres de la familia. Se debe acoplar el horario del bebé al de aquélla. Pensamos que hay que procurar que la hora de la comida sea un momento agradable, en el que los miembros de la familia comparten a gusto y en los que el niño recibe especial atención, sin que esto se convierta en “chiques” o ruegos para que coma, ni se le ofrezcan recompensas o castigos.

Desde los primeros momentos, el ejemplo de los padres es lo principal en la educación de los hijos, y esto también funciona en cuanto a la alimentación. El niño no aprende a comer algo que los padres rechazan.

Por otra parte, el estado de nutrición requiere vigilancia. Se recomienda la atención médica o del nutriólogo para su revisión, principalmente del peso y la estatura del niño, que reflejará su crecimiento. Además, ellos determinarán en qué casos se requiere un complemento vitamínico y, junto con los padres, llevarán un control de las vacunas.

Esta etapa del primer año de vida es muy importante para el desarrollo del niño. A esta edad, muchos se enferman y mueren a causa de la desnutrición. El principal problema es que no reciben la energía y las proteínas necesarias. Esto pasa más seguido en los niños de cuatro a 11 meses de

edad, pues empiezan a necesitar otros alimentos además de la leche materna.

La señal principal de que esto está pasando es que el niño no crece como se esperaba: primero, no sigue aumentando de peso como antes, o hasta puede bajar, que es peor; más tarde se puede ver que su estatura no es la normal. Esto es lo que se puede ver más claramente, pero hay otras señales que muchas veces no se cree que tengan algo que ver con la alimentación.

Cuando el niño no está comiendo lo suficiente en cantidad, tampoco recibe las proteínas que necesita. Los signos principales de esto es cuando el niño pierde demasiado peso y “está en los huesos”, la piel está seca, arrugada y floja, como de viejito, el cabello se cae fácilmente, el niño llora quedito pero mucho rato, tiene menos apetito, está más quietecito, tiene diarreas más frecuentemente, y tiene infecciones respiratorias y del estómago más seguido en comparación con un niño bien nutrido. Cuando esta situación dura mucho tiempo, el niño pierde demasiado peso y, si no recibe atención médica a tiempo, puede morir. Por eso es conveniente hacer una revisión de su peso más o menos cada mes, para asegurarnos de que no haya problemas, o corregirlos a tiempo.

También puede suceder que el niño coma alimentos en cantidad suficiente, pero mal equilibrados, esto es, que reciba demasiados alimentos con hidratos de carbono, y pocos con proteínas. La señal más clara de esto es cuando se empieza a hinchar, entonces se junta agua en diferentes partes del cuerpo, como las piernas, los brazos, la panza y la cara; puede parecer que está gordito, pero lo que tiene en verdad es pura agua.

En estos casos se debe revisar el consumo de proteínas

del bebé. Recordemos que, mientras más pequeño es el niño, la mayoría de los nutrimentos que recibe provienen de la leche; en ese caso se debe revisar si el bebé la está tomando en la cantidad adecuada. Si el bebé es más grande, se debe vigilar que reciba una buena alimentación complementaria, especialmente frijol, lenteja, pollo, hígado, huevo y carne, que contienen proteínas.

Otro problema frecuente en esta edad es la anemia, que se presenta sobre todo cuando la lactancia se prolonga demasiado sin que el niño reciba alimentos complementarios, ya que ni la leche materna ni la de vaca contienen suficiente cantidad de hierro. También puede provocar anemia la presencia de parásitos intestinales y las diarreas frecuentes. Los principales signos de que un niño tiene anemia son debilidad, cansancio, mucho sueño, palidez y llanto por dolor de cabeza. Cuando esto se presenta es conveniente dar alimentos que contengan hierro como el hígado de res, frijol, haba, carne de res, riñones de res, calabacitas y acelgas, así como frutas y verduras que contengan vitamina C. Se recomienda la atención del médico, quien podrá indicar las cantidades extras de hierro.

También puede haber a esta edad falta de vitamina C cuando no hay una alimentación complementaria adecuada, cuando las verduras y frutas se cuecen por mucho tiempo sin tapar o no se emplea el caldo en el que se cocieron o cuando la leche del biberón se calienta por mucho tiempo. Esto sucede debido a que la vitamina C es muy poco resistente al calor y se destruye. Una señal de que esto está pasando es cuando el bebé dobla las piernas y llora, pues le duelen las coyunturas de los brazos y las piernas. A veces también le sangran las encías fácilmente. Cuando esto se presenta es conveniente darle frutas y verduras que contengan esta vitamina, como la guayaba, la fresa y los

cítricos, y cambiar el modo como se cuecen las verduras, así como evitar calentar la leche por mucho tiempo.

Los niños de un año pueden tener diarrea con frecuencia. Puede ser causada por diferentes motivos. Generalmente la causa principal son las infecciones gastrointestinales por fallas en la limpieza personal, de alimentos o de trastes.

Las diarreas frecuentes provocan desnutrición y ésta, a su vez, favorece que la persona presente nuevamente infecciones. Además, la desnutrición misma puede provocar diarreas, ya que se producen cambios en el intestino que no le permiten absorber adecuadamente todos los alimentos. De esta manera se cierra un círculo que es necesario romper.

El tratamiento urgente ante la diarrea es evitar la muerte por deshidratación, o sea por falta de agua en el cuerpo. Hay diferentes grados de deshidratación. En todos los casos, el niño tiene sed. Se debe evitar que la deshidratación leve se convierta en grave. En los casos graves, el niño tiene los labios y la piel resecos, la respiración rápida, se le hundan la mollera y los ojos, orina poco, tiene fiebre y vómito y pierde peso rápidamente.

El niño con diarrea tiene que reponer el agua y los minerales perdidos, de manera urgente. También es importante que después recupere el peso que perdió.

La rehidratación puede llevarse a cabo en casa, mediante la administración de suero casero o de sobre. La preparación se lleva a cabo de la siguiente manera: un sobre de rehidratación oral se disuelve en un litro de agua hervida y fría. Estos sobres se proporcionan gratuitamente en el centro de salud, y conviene tenerlos en casa, no esperar a

pedirlos en las emergencias. También conviene tener agua hervida en un recipiente tapado. Para la preparación de suero casero, en caso de no contar con sobres, se debe añadir una cucharadita de sal y ocho cucharaditas de azúcar en un litro de agua hervida y fría. Se deben dar traguitos o cucharaditas cada minuto, alternando con agua sola o té. Si el niño tiene vómitos, hay que esperar diez minutos.

Se debe reiniciar la alimentación del niño en cuanto sea posible. Esto es importante, pues la necesidad de energía de un niño con diarrea es más grande que la de un niño sano, y debemos prevenir una desnutrición que empeoraría su estado. La creencia de que el niño con diarrea no debe comer, es falsa y, desgraciadamente, mucha gente no lo sabe, por lo que se debe considerar lo mencionado anteriormente para beneficio del niño.

La alimentación que debe recibir el niño es la siguiente: seguir ofreciéndole el pecho, y los alimentos complementarios que ya antes comía. En caso de que el niño tome biberón, éste debe ser preparado, primeramente, con una mezcla de mitad de agua hervida y mitad leche. Se debe observar durante las siguientes seis horas: si hay mejoría, se va aumentando la parte de leche en la mezcla, hasta llegar a la mezcla normal en 48 horas.

Se recomienda la atención médica inmediata en los casos graves, y también en los casos leves, si después de transcurridas 24 horas en que se le está atendiendo no se observa mejoría.

4. La alimentación del preescolar

Los niños en edad preescolar son los que tienen entre uno y seis años. A esta edad, el crecimiento físico es más lento comparado con el crecimiento que presentan en su primer

año de vida, por lo que aparentemente pierden el apetito, debido a que sus requerimientos de energía y nutrimentos no aumentan al ritmo en que lo venían haciendo en la etapa anterior.

Por esta razón, es importante no descuidar la alimentación de los niños, dando los alimentos en pequeñas cantidades, pues se llenan rápidamente, pero cuidando que queden satisfechos. Es recomendable variar los sabores de las comidas, la apariencia, el color y el modo de acomodarlos en los platos. Esto último es importante ya que hay que recordar que “la comida entra por los ojos”, lo cual funciona mucho en esta edad. Se pueden utilizar ideas como la siguiente: es más fácil que un niño coma una figura de un tren hecho con pedazos de tortilla, huevo y frijoles, acomodados de esa manera, que hacerle comer un taco si no tiene hambre.

Esta etapa es importante para fortalecer los buenos hábitos alimentarios, y el ejemplo de los padres es esencial.

Es necesario recordar que se debe dar especial atención a los niños de entre uno y dos años, pues en ellos aún son frecuentes las diarreas por infecciones gastrointestinales, y su estado de nutrición se puede ver afectado.

Un problema que puede presentarse a esta edad es la falta de vitamina A. Esto se puede ver observando sus ojos, que se ven opacos, sin brillo y con manchas blancas como de espuma; el ojo puede infectarse gravemente y causar ceguera. Uno de los primeros síntomas es cuando hay dificultad para adaptarse a la oscuridad. La piel se pone reseca, es la típica “piel de gallina”. Se presentan más seguidas enfermedades respiratorias.

Para prevenir esto se recomienda aumentar el consumo

de hígado de res o de pollo, riñones, zanahoria y otros alimentos que contengan más vitamina A.

También puede haber falta de riboflavina. Los signos principales son: ardor y molestia en los ojos; enrojecimiento y descamación en las orillas de los labios y alrededor de los ojos; hinchazón, rajaduras y dolor en la lengua.

En estos casos, conviene aumentar el consumo de hígado de res y de pollo, carne de res, cerdo y pollo, queso y demás productos de origen animal.

También puede haber anemia y deficiencia de vitamina C, así como deficiencia en el consumo de energía y proteínas, mencionadas con anterioridad.

5. La alimentación del escolar

Los niños en edad escolar son los que tienen entre siete y 11 años aproximadamente. A esta edad, los niños ya pueden ser capaces de elegir sus alimentos, por lo que hay que orientarlos para que su elección sea correcta.

Es importante que los niños tomen su desayuno completo sin prisa, tanto en temporada de clase como en vacaciones.

La torta o los alimentos que los niños llevan a la escuela, deben ser sencillos, fáciles de conservar, económicos y nutritivos. Es recomendable que el niño opine, elija el alimento y lo prepare con ayuda de la madre o de otra persona. Se recomienda orientarlo sobre los productos ofrecidos en las cooperativas o en las tiendas, y decirle lo que es preferible comprar.

El apetito a esta edad puede variar mucho. Se puede con-

trolar que no coman botana antes de la comida, para que no disminuya tanto su apetito. Se recomienda que la madre utilice ideas para que el niño coma aunque no tenga hambre.

A cualquier edad pueden presentarse picaduras en los dientes, pero tal vez en esta edad es más común, por lo que hay que insistir en la cepillada.

6. La alimentación de los jóvenes.

En la juventud, o sea entre los 12 y los 18 años, una persona normal empieza a crecer rápidamente otra vez. Por lo mismo tiene que comer más, y es normal que su apetito aumente. Lo importante es ver que coman cosas sanas y nutritivas, y no que se llenen con lo primero que encuentren.

En el caso de las mujeres, hay que reforzar el consumo de hierro, pues, al iniciar la menstruación hay más peligro de anemia.

7. La alimentación de los adultos

Si desde chicos tenemos una alimentación correcta, cuando lleguemos a esta edad tendremos menos problemas y enfermedades. Hay algunas enfermedades que se relacionan más directamente con fallas en la nutrición.

Es necesario decir que es muy difícil resolver los problemas de alimentación cuando ya una persona es adulta, lo mismo que es difícil cambiar sus costumbres y gustos en la comida cuando se tiene 30 o 40 años.

Además de la conveniencia de seguir las recomendaciones para una alimentación adecuada, a esta edad no conviene comer más de dos huevos a la semana. Tampoco se recomienda que los adultos tomen leche. Esto por varias

razones: primero, porque a veces escasea mucho y es mejor dársela a los niños, que la necesitan más. Además, tiene mucho colesterol, que puede hacer daño si se consume en grandes cantidades. Finalmente, a muchos adultos les puede dar diarrea por una especie de alergia al azúcar que tiene la leche.

8. La alimentación de las personas que tienen una actividad física intensa

Es necesario distinguir a las personas que realmente efectúan una actividad física intensa. Estos son, básicamente, los deportistas, los campesinos y los obreros de la industria pesada y de la construcción. Estas personas necesitan comer más cantidad de alimentos que una de la misma edad, sexo y peso, pero con una actividad normal.

Cuando sudan mucho, deben reponer agua y minerales perdidos, esto puede lograrse con caldo de pollo o de res, el agua de cocción de las verduras, y jugos de frutas y verduras.

9. La alimentación de los ancianos

Los ancianos tienen menos actividad física, y han disminuido su metabolismo, por lo que sus necesidades de energía son menores. Si la alimentación no disminuye, puede haber obesidad.

Se debe poner atención a los problemas que se pueden presentar debido a la pérdida de dientes ya que puede dificultar la digestión, por lo que los alimentos deben ser suaves y fáciles de digerir.

Es importante prevenir las enfermedades que se relacio-

nan con la alimentación; esto, generalmente, se logra si se ha llevado correctamente durante toda la vida.

Es importante que se consuman alimentos con alto contenido de calcio, como leche, queso y tortilla, y alimentos con fibra dietética, como frutas, verduras y cereales. Hay que limitar el consumo de azúcares, grasas, aceites y sal.

- ¿Notamos una relación entre la situación de nuestra colonia en cuanto al agua, el drenaje, la basura y otros servicios, con las enfermedades que padecemos más seguido? Si vemos esta relación, ¿cómo la explicamos?, ¿qué relación hay entre insalubridad-diarrea-desnutrición?
- ¿Por qué es tan importante la alimentación de la mujer embarazada?, ¿en nuestra familia nos preocupamos porque, durante su embarazo, las mujeres tengan una alimentación adecuada?
- ¿Ha bajado el número de mamás que le dan pecho a sus niños en nuestra colonia?, ¿a qué se debe esto? Si ha bajado el número, ¿puede relacionarse con el tipo de enfermedades que padecen los bebés y con lo seguido que se enferman?
- ¿Cómo andan de peso y estatura los bebés en nuestra familia?, ¿y en nuestro barrio?, si andan mal ¿a qué se debe?, ¿podemos hacer algo con nuestros vecinos para resolver este problema?
- ¿Qué tan importante ha sido para nosotros, en la familia y en la colonia, la cuestión de la educación sobre nutrición?, ¿podemos nosotros hacer algo, por ejemplo, para enseñar a los niños a comer bien?
- ¿Qué acostumbramos dar de comer a una persona cuando está enferma?, ¿esa alimentación es adecuada para ella?



Enfermedades por mala alimentación

Ahora vamos a ver algunas enfermedades que tienen que ver directamente con lo que comemos.

1. Obesidad

O sea, gordura excesiva. Esta enfermedad es provocada por comer más alimentos que los necesarios para nuestras necesidades. Hay que recordar lo dicho antes, de que las necesidades de una persona cambian de acuerdo con su edad, condición y actividades. Pues bien, cuando hay alimentación “de más”, se acumula grasa en distintas partes del cuerpo.

Casi todas las personas obesas, lo son por esta razón, pero en unos cuantos (como uno de cada 20) se debe a un problema de las glándulas que controlan el crecimiento. Cuando una persona es obesa desde chica, lo más probable es que al llegar a grande siga siéndolo y que le cueste más trabajo adelgazar.

La obesidad es un riesgo para la salud, entre otras cosas porque:

- hace que el corazón tenga que trabajar más y, por lo mismo, se desgaste más rápido;
- provoca aumento en la presión de la sangre;
- ocasiona problemas en las arterias coronarias, que son las que llevan la sangre al corazón. Estos problemas pueden producir arteroesclerosis, que es una enfermedad de la que hablaremos más adelante;
- puede desarrollar diabetes.

Para prevenir la obesidad, es necesario adecuar la cantidad de alimentos a las necesidades de cada persona en todas las épocas de su vida.

Cuando ya una persona es obesa, debe ir reduciendo la cantidad de alimentos que come, pero por ningún motivo debe dejar de comer totalmente.

Se considera una buena idea hacer un poco de ejercicio al mismo tiempo que se está llevando una dieta para adelgazar.

2. Arteroesclerosis

Esta enfermedad consiste en que algunas personas tienen mucha grasa en la sangre y esa grasa se acumula por dentro de las arterias, con lo que se van poniendo gordas y duras y no dejan que pase bien la sangre. Muchas veces esto provoca un ataque al corazón.

La cantidad de grasa que tiene una persona en la sangre depende, en gran parte, de lo que come. Hay cierto tipo de grasas que son las que más se acumulan en las arterias: se les llama “grasas saturadas” y la más conocida de ellas es el colesterol, que se encuentra principalmente en los alimentos de origen animal.

La gente obesa tiene más probabilidades de llevar muchas grasas saturadas en la sangre.

Lógicamente, para evitar la arteroesclerosis se debe comer lo menos posible grasas saturadas. Alimentos como la manteca, la mantequilla, la leche, los quesos grasosos (Oaxaca, Chihuahua y Doble Crema) tienen mucha grasa saturada. También la yema de huevo, los sesos y el hígado.

Para cocinar, en lugar de manteca, hay que tratar de usar aceite de maíz, de cártamo o de girasol. También vale más comer margarina en lugar de mantequilla.

3. Diabetes

Es una enfermedad mortal que se caracteriza por tener demasiada azúcar en la sangre, debido a una falta de insulina, sustancia responsable de permitir la entrada de azúcar a las células. Esta enfermedad muchas veces se hereda, pero también le puede dar a la gente obesa, sin que la herede. En estos casos, la persona puede producir insulina, pero no le alcanza para la cantidad tan grande de células que tiene.

La persona diabética, muchas veces tiene problemas de la vista, de los riñones y de la circulación. Muchas veces mueren de coma diabético.

Así que es muy importante no estar gordos para que no sea tan fácil que nos dé esta enfermedad. Otra cosa que se puede hacer es procurar no comer azúcares simples, como los que hay en los caramelos, refrescos, mermeladas y pasteles, y tratar de comer más hidratos de carbono como la fibra dietética, que se encuentra en los cereales, frutas y verduras.

Es recomendable que a partir de los 40 años nos hagamos un análisis de sangre, y ver cómo anda nuestro azúcar, antes de que sea muy tarde.

A los niños también les puede dar esta enfermedad, sobre todo si son niños gordos y con familiares cercanos que tengan o hayan tenido diabetes.

4. Hipertensión

La hipertensión es cuando una persona tiene alta la presión sanguínea. Esto puede deberse a muchas razones; una de ellas, que tiene que ver con la alimentación, es que los riño-

nes —los encargados de controlar el agua del cuerpo— empiezan a trabajar mal cuando la persona toma demasiada sal, se hincha y, de tanta agua que tiene, le sube la presión. Esto puede provocar muchos problemas, entre otros, un paro cardíaco.

Lo que hay que hacer es evitar sobrecargar de trabajo a los riñones, mediante un consumo moderado de sal. Al cocinar, se recomienda utilizar una mínima cantidad, y al momento de comer no añadir más. Hay que procurar no consumir alimentos con mayor contenido de sal como: embutidos (jamón, salchichas), carnes frías, botanas, alimentos enlatados y pescado.

5. Cáncer del aparato digestivo

El cáncer es una enfermedad mortal, en la que crecen tumores malignos en diferentes partes del cuerpo.

Es frecuente el cáncer de colon, que es el último tramo del intestino grueso. Casi siempre se extiende a otros órganos, como la matriz, antes de que nos demos cuenta de que ya está en el colon.

Aunque no se conocen bien las causas del cáncer, sí se sabe que cuidando la alimentación se puede cooperar a que no nos dé tan fácilmente, sobre todo si hay alguien en la familia que ya tuvo cáncer. Por ejemplo, se recomienda no comer muchas grasas y aceites, comer más fibra dietética, como cereales, frutas y verduras, y evitar el estreñimiento.

- ¿Qué enfermedades comunes en nuestra familia pueden estar relacionadas con el tipo de alimenta-

ción que llevamos?, ¿qué cambios tendríamos que hacer para evitarlas?

- ¿Hay muchos casos de obesidad en nuestra familia?, ¿estamos cuidando la alimentación de esas personas para combatir su obesidad?, ¿padecen estas personas otros problemas de salud que pueden estar relacionados con su obesidad?
- ¿Cuáles son las enfermedades más comunes en la colonia?, ¿qué relación tienen con la alimentación?

Para terminar

Hasta aquí hemos visto que la alimentación es un problema importante, muy difícil y urgente, pero podemos empezar a actuar ahora mismo para resolverlo.

Por una parte, a nivel familiar, tenemos que vigilar más la alimentación de los nuestros. No porque gastemos mucho en comida la familia va a estar mejor nutrida. Hay que evitar el consumo de alimentos “chatarra”, que además de que no tienen valor alimenticio, cuestan un ojo de la cara.

También habrá que ir acostumbrando a nuestros hijos a una dieta mejor que la que tenemos los adultos. En esta época es cuando pueden acostumbrarse a los alimentos más sanos.

No se trata de que cada familia resuelva su asunto y ya (que además sería muy difícil lograrlo), pues el problema afecta a muchas familias, a mucha gente en todo el país. A lo que nos referimos ahora es al caso de que el dinero no alcanza para comprar lo necesario, y eso no es cosa de unos cuantos.

En el caso de ciudades como la nuestra, el problema del comercio de los alimentos se presenta, a nuestro modo de ver, en dos formas principales: el precio y la distancia. Como veremos más adelante, estas dos formas tienen bastante que ver una con otra.

Por lo que se refiere al precio, todos nos hemos dado cuenta de que, aunque todos los alimentos están más caros cada día, sí hay diferencias entre unas tiendas y otras. Así, no es el mismo el precio de las verduras en la Central de Abastos que en la recaudería de nuestro rumbo.

También nos hemos imaginado que esta diferencia se debe a dos causas principales: la cantidad que se compra y el intermediarismo. Y así es. Si los bodegueros de la Central de Abastos compran por tonelada el jitomate o el melón, consiguen un mejor precio y, aunque a lo mejor están ganando más por cada kilo que el de la recaudería del rumbo, la mayoría de las veces pueden dar mejor precio.

Uno de los trucos que más usan los acaparadores y fabricantes cuando quieren aumentar el precio de sus productos, es el de esconderlos, para que la gente “se vaya haciendo a la idea de que, si quiere el producto, tendrá que pagarlo más caro”. Nosotros como consumidores tenemos que defendernos de esta maniobra: siempre que se pueda, hay que sustituir los productos que están escondiendo por otros; para esto nos ayuda saber el grupo al que pertenece cada producto, de modo que podamos usar otro que tenga los mismos nutrientes o parecidos. Es decir, la pelea se tiene que dar a varios niveles.

En el barrio o la colonia, según el nivel de organización que vayamos logrando, habrá que enfrentar a los comerciantes abusivos. La mejor forma es hacer una huelga de compras. Si en nuestro rumbo todos dejamos de comprar en donde suben injustamente los precios, a la tienda no le quedará más que bajarlos o cerrar.

Nos queda claro que hacer esto no siempre será fácil, porque muchas veces en los barrios populares faltan tiendas, pero es necesario si queremos enfrentar la carestía.

Ya metidos en el asunto de la organización, otra forma de defender nuestro dinero es la organización de compras en común; es decir, que hagamos lo mismo que una tienda: comprar por volumen para lograr mejores precios.

En este caso hay dos posibilidades que se pueden combinar. Por una parte, si un buen número de vecinos se organiza para comprar juntos, puede costearse más fácilmente el viaje hasta la Central de Abastos o a Mercamex o donde se pueda comprar al mayoreo. Por otra parte, mientras mayor es la cantidad que compremos, mejor es el precio que podamos lograr.

Esto se puede ir organizando primero para ciertos productos, los que sean de consumo más común y los de más fácil manejo. Si la cosa va funcionando, más adelante se puede empezar a estudiar la posibilidad de formar una cooperativa de consumo, de modo que haya un local donde se vendan los productos y a donde vayan los proveedores en lugar de que tengamos que irlos a buscar nosotros.

En el libro sobre El Trabajo se dan algunas ideas sobre las cooperativas de consumo que podrían ser aprovechables.

Aunque es una lucha a más largo plazo, podemos participar en todos los movimientos contra el alza de precios. Aquí lo importante es estar conscientes de la fuerza que nos da el número de personas que padece el mismo problema. La movilización de tanta gente es la que puede llegar a poner un alto a la inflación.

En este sentido, es importante utilizar todos los procedimientos legales para combatir a los encarecedores, como la misma Procuraduría del Consumidor. Si de entrada pensamos que este tipo de instituciones no sirven para nada, lo que sucede es que no las usamos y por lo mismo nunca funcionan. Hay que usarlas y hay que exigir que actúen en los casos que denunciemos ante ella.

En fin, hay muchas cosas que se pueden hacer para resol-

ver este problema. Nosotros sólo hemos puesto aquí algunas ideas que pueden ayudar, pero seguramente hay otras opciones, otros caminos que podemos probar para alcanzar algo de lo que no debemos dudar: nuestro derecho a alimentarnos bien.

ANEXO 1

Nutrientes

1. Hidratos de carbono

Utilidad

- Dan energía al cuerpo.
- Evitan el estreñimiento (fibra dietética).

¿Qué pasa cuando faltan los hidratos de carbono?

- Hay pérdida de peso.
- Cansancio, quietud.
- Falta de apetito.
- Enfermedades más frecuentes.

{ Esto es
desnutrición.

Alimentos que los contienen

- Principalmente cereales y tubérculos.

2. Lípidos

Utilidad

- Dan energía al cuerpo.
- Forman parte de ciertas vitaminas y hormonas importantes para el cuerpo.

¿Qué pasa cuando faltan los lípidos?

- Hay pérdida de peso.
- Cansancio, quietud.
- Falta de apetito.
- Enfermedades más frecuentes.
- Piel reseca.

{ Esto es
desnutrición.

Alimentos que los contienen

- Grasas y aceites.

3. Proteínas

Utilidad

- Constituyen las diferentes partes del cuerpo como la piel, los músculos y la sangre.
- Ayudan a combatir las infecciones.
- Forman parte de ciertas sustancias importantes para el cuerpo.

¿Qué pasa cuando faltan las proteínas?

- Pérdida de peso.
- Piel seca, arrugada y floja.
- Caída de cabello.
- Cuando sólo faltan las proteínas, pero no faltan los hidratos de carbono, se tiene la cara, las piernas, los brazos y la panza hinchados.

Esto es
desnutrición.

Alimentos que las contienen

- Alimentos del grupo II: leguminosas y
- Alimentos de origen animal.

4. Vitamina A

Utilidad

- Ayuda a la vista.
- Ayuda al cuidado de la piel.

¿Qué pasa cuando falta la vitamina A?

- En los ojos salen unas manchas blancas como espuma.
- Hay dificultad para ver en la oscuridad.
- Ceguera.

Alimentos que la contienen

- Alimentos del grupo III: zanahoria, verdolagas, rabanito, quelite, jitomate, acelga, berro, espinaca, huauzontle, chabacano, mamey, mango, melón, tejocote.
- Alimentos del Grupo II: huevo, queso chihuahua, hígado, riñones, sesos, corazón de res.

5. Vitamina D

Utilidad

- Fortalece los huesos y los dientes.

¿Qué pasa cuando falta la vitamina D?

- La mollera tarda mucho en cerrar.
- Los dientes tardan en salir.
- Los huesos se deforman.

} Esto es
raquitismo.

Alimentos que la contienen

- Los alimentos contienen muy poca vitamina D, que es insuficiente para lo que necesita el cuerpo.
- Lo mejor es poner a los niños a que les dé el sol directamente, y así la vitamina D se fabrica en la piel, además de dar alimentos que tengan calcio.

6. Vitamina C

Utilidad

- Ayuda a la coagulación de la sangre

- Ayuda al buen aprovechamiento del hierro.
- Previene el escorbuto.

¿Qué pasa cuando falta la vitamina C?

- Hay dolor de piernas y brazos, y en señal de esto, los niños encogen las piernas.
- Encías hinchadas y sangrantes.

Esto es
escorbuto.

Alimentos que la contienen

- Fresa, guayaba, lima, limón, mandarina, naranja, toronja, papaya, tejocote, tuna, zapote negro, berro, col, coliflor, espinaca, huauzontle, haba, chícharo.

7. Riboflavina o vitamina B₂

Utilidad

- Es indispensable para la utilización de los hidratos de carbono y las proteínas.

¿Qué pasa cuando falta la riboflavina?

- Los niños dejan de crecer.
- Hay resequedad e irritación en las comisuras de los labios.
- La lengua se pone hinchada y roja.

Alimentos que la contienen

- Queso, charal, sardinas, carne de cerdo, hígado, riñones, sesos, lengua, corazón de res, chicharrón.

8. Niacina

Utilidad

- Ayuda a proteger la piel, el intestino y el estómago.
- Previene la pelagra.

¿Qué pasa cuando falta la niacina?

- Resequedad e irritación de la piel.
- Diarrea.
- Problemas mentales.
- Muerte.

} Esto es
pelagra.

Alimentos que la contienen

- Alimentos del grupo II: pescado, aves, conejo, hígado, riñones.
- Alimentos del grupo I: cacahuete, ajonjolí, semillas de girasol.

9. Calcio

Utilidad

- Forma los huesos y los dientes.
- Está relacionado con varias funciones importantes del cuerpo.

¿Qué pasa cuando falta el calcio?

- Hay raquitismo (ver falta de vitamina D).
- Hay temblores y convulsiones.

Alimentos que lo contienen

- Alimentos del grupo I: maíz, harina nixtamalizada, tortilla.
- Alimentos del grupo II: queso, leche, frijol, garbanzo, sardina, charal.

10. Hierro*Utilidad*

- Ayuda a llevar el oxígeno a todo el cuerpo, formando parte de la hemoglobina de la sangre.

¿Qué pasa cuando falta el hierro?

- Cansancio y debilidad.
- Palidez.
- Uñas quebradizas.

} Esto es
anemia.

Alimentos que lo contienen

- Alimentos del grupo II: moronga o rellena, hígado, riñones, carne de res, huevo, sardinas, frijol, haba, soya, lenteja.
- Alimentos del grupo III: calabacita, acelga, berro, espinaca, epazote, hongos, huauzontle, ciruela amarilla.

11. Flúor*Utilidad*

- Previene las caries.

¿Qué pasa cuando falta el flúor?

- Hay caries dentales con mayor facilidad.

Alimentos que lo contienen

- La mejor manera de obtener el flúor es por el agua que se toma. En algunos lugares, como en la ciudad de México, el agua entubada ya contiene flúor.

ANEXO 2

En este anexo queremos presentar una lista de medidas del peso y la estatura de los niños, hombres y mujeres por separado. No hay un peso o una estatura exactos que se deban tener a cada edad. Más bien presentamos el peso mínimo recomendable y el máximo, sin que existan problemas de desnutrición o de obesidad excesiva. Lo mismo funciona para la estatura.

Hay que tomar en cuenta que cada niño es diferente y pueden suceder dos cosas: que un niño pese un poco menos del mínimo recomendado, y aun así sea un niño sano y bien nutrido; también puede ocurrir que el peso de un niño esté entre el mínimo y el máximo recomendados y, sin embargo, esté desnutrido. Por todo esto, es importante observar a los niños, para ver si se ven sanos y bien nutridos, además de pesarlos y medirlos, recordando que siempre es bueno que el doctor los revise para tener una seguridad de su estado nutricional.

Estatura y peso de los hombres

<i>Edad</i>	<i>Estatura</i>		<i>Peso</i>	
	<i>No menos de cm</i>	<i>No más de cm</i>	<i>No menos de kg</i>	<i>No más de kg</i>
al nacer	45	53	2.700	3.900
1 mes	50	57	3.300	4.900
3 meses	57	63	4.900	6.800
6 meses	63	70	6.500	8.700
9 meses	68	74	7.700	10.100
1 año	71	78	8.600	11.200
año y medio	77	85	9.900	12.800
2 años	81	90	10.900	14.000
3 años	89	98	12.400	16.400
4 años	95	105	13.900	18.600
5 años	101	112	15.600	21.000
6 años	106	118	17.200	23.600
7 años	111	124	18.900	26.700
8 años	116	131	21.000	30.200
9 años	121	136	23.100	34.200
10 años	126	142	25.500	38.700
11 años	130	148	28.000	43.900
12 años	134	154	30.900	50.200
13 años	140	161	34.500	57.500
14 años	147	168	39.100	64.300
15 años	153	174	44.600	68.700

Estatura y peso de las mujeres

Edad	Estatura		Peso	
	No menos de cm	No más de cm	No menos de kg	No más de kg
al nacer	44	52	2.400	3.800
1 mes	49	56	3.100	4.600
3 meses	55	62	4.800	6.200
6 meses	62	69	6.300	8.200
9 meses	67	74	7.400	9.500
1 año	70	78	8.200	10.700
año y medio	76	84	9.500	12.300
2 años	80	90	10.500	13.600
3 años	88	99	12.400	16.200
4 años	94	106	14.000	18.800
5 años	100	112	15.600	21.200
6 años	105	119	17.200	23.900
7 años	110	125	18.900	27.200
8 años	115	131	20.800	30.800
9 años	120	138	23.100	35.000
10 años	125	144	25.700	40.100
11 años	131	151	28.900	46.700
12 años	138	158	33.000	54.100
13 años	142	162	38.000	59.600
14 años	146	165	42.800	62.900
15 años	147	166	44.400	64.300

Referencias Bibliográficas

Para escribir este volumen, se consultaron los siguientes libros:

Valor nutritivo de los alimentos mexicanos, de M. Hernández, A. Chávez y H. Bourges, Instituto Nacional de Nutrición, México, 1977.

Temas cotidianos sobre alimentación y nutrición en la infancia, de L. Vega Franco y Méndez Cervantes, México, 1983.

Nutrición, de S. Icaza y M. Béhar, Editorial Interamericana, México, 1981.

Si alguna persona está interesada en profundizar en el tema de la nutrición, le recomendamos la lectura del *Manual de alimentación materno-infantil para el promotor*, de T. Casal, G. Corral y R. Moreno, Instituto Nacional de Nutrición, México, 1983.

PREPARANDO UNA SEGUNDA EDICION

Pensando en la posible reedición de los libros de esta Colección, de manera que cada vez sean de mayor utilidad a los grupos, les agradeceríamos que nos comunicaran cuál fue su experiencia en el uso colectivo de este libro.

Podrían, también grupalmente, responder a las siguientes preguntas. Sobra decirles que agradeceremos cualquier otro tipo de observaciones y sugerencias.

1. ¿Qué contenidos de los capítulos les parecieron especialmente útiles?

2. ¿Qué contenidos deberían desarrollarse más?

3. En cuanto a las preguntas para la reflexión grupal, ¿resultaron útiles?

4. ¿Qué otras preguntas convendría incluir?

5. ¿Qué temáticas nuevas habría que incorporar?

6. ¿El lenguaje utilizado es comprensible? ¿Cómo mejorarlo?

7. ¿Encontraron difícil trabajar un libro con “mucho texto” y “pocas ilustraciones”?

8. Otras observaciones y sugerencias:

Enviarlo por correo o entregarlo personalmente a:

Proyecto Educación para la Participación Ciudadana
Centro de Estudios Educativos, A.C.
Av. Revolución 1291
C.P. 01040 México, D.F.

Esta obra se terminó de imprimir
en febrero de 1989,
en los talleres de
Editorial Quinqué, S.A. de C.V.
Alfonso Pruneda 1-A,
Copilco el Alto, México, D.F.
La edición consta de 1 500 ejemplares

