

Cómo consumir todos los nutrientes que necesitas equilibrando sabor y salud

Saber alimentarse conscientemente es tener en cuenta tanto lo que comemos, desde los ingredientes que ingerimos hasta el proceso que hace el alimento para llegar al plato. En este artículo te contamos sobre los alimentos de origen vegetal (plant based) que fortalecen las defensas asegurando los mismos nutrientes que provienen del reino animal.

Cada vez son más las personas que buscan un estilo de vida equilibrado y saludable, estando más atentas a experimentar una **alimentación consciente**. Comprender que la comida es el combustible que necesita nuestro organismo para funcionar y que existe una amplia variedad de opciones para cubrir las mismas necesidades, es la clave para dejar atrás hábitos poco saludables y reconectarnos con lo que nuestro cuerpo necesita.

En nuestra historia de aprendizaje, incorporamos patrones disfuncionales de relación con la comida, otorgando a la ingesta el poder de cubrir necesidades ajenas al hambre. Cualquiera puede identificar experiencias en las que haya comido por aburrimiento, por soledad, por insistencia del entorno o, sencillamente, porque hay comida en el plato.

Pero ¿a qué nos referimos cuando hablamos de Mindful Eating? *“Se trata de un movimiento que propone hacer foco en la experiencia de comer teniendo en cuenta todo el proceso, desde los ingredientes que ingerimos hasta el recorrido que hace el alimento para llegar al plato”,* comenta Marcela Cerdá (matrícula 6329), Responsable del Departamento de Nutrición de New Garden -principal cadena de tiendas de alimentos naturales de Argentina-.

“Esta propuesta invita a preguntarse ¿cómo comemos? ¿Le damos a nuestro organismo lo que necesita? ¿Somos conscientes de cómo lo nutrimos y cómo repercute en nosotros cada cosa que ingerimos? Comer de manera consciente es elegir los alimentos y cocinarlos sabiendo que lo estamos haciendo con todo nuestro foco puesto en ello. Saborear los alimentos, masticarlos, tratar de visualizar todo el recorrido que hace el alimento dentro de nuestro organismo. Comer con los 5 sentidos”.

Frutas, verduras y semillas para fortalecer las defensas

En línea con el movimiento de alimentación consciente, en los últimos años muchas personas han optado por disminuir el consumo de carne y sus derivados, entre muchas otras motivaciones, por el hecho de su ingesta aumenta el riesgo de sufrir una ECNTs. Más allá de los motivos que los impulsen, es importante conocer que existen dos tipos de hierro: el de origen animal (Hem) y su complemento de origen vegetal (no Hem) y que si una persona decide no consumir carne, existen diferentes grupos de alimentos vegetales para cubrir las recomendaciones diarias, siempre asesorada por un nutricionista y teniendo en cuenta su historia clínica.

¿Cuál es la recomendación diaria de hierro? Para Mujeres de entre 19 a 50 años: 18 mg. En cambio para aquellas de más de edad: 8 mg. Por su parte, los hombres necesitan una ración de 8 mg, sin importar el rango etario.

¿Cómo podemos entonces reemplazar el hierro que proviene de la carne con fuentes naturales? Te presentamos 8 alimentos vegetales en los que se encuentran importantes magnitudes de este mineral:

- 1) **Legumbres:** lentejas, porotos, garbanzos, habas (1 taza cocida = 6 mg)
- 2) **Cereales integrales y pseudocereales:** se incluye la quinoa, el amaranto y el mijo (1 taza cocida = 6 mg)
- 3) **Semillas:** es importante activarlas (1/2 taza = 8 mg)
- 4) **Frutos secos** (1 pocillo = 2 mg)
- 5) **Germen de trigo** (6 cucharadas = 6 mg)
- 6) **Coles y hojas verdes** (1 taza cocida = 6 mg)
- 7) **Levadura de cerveza** (5 cucharadas = 4,5 mg)
- 8) **Fruta deshidratada** (4 cucharadas= 1 mg)

Ya enumeramos algunas de las propuestas para incorporar hierro de manera vegetal, pero te sumamos un dato clave: hay facilitadores e inhibidores de la absorción de este mineral.

Facilitadores

Los principales son:

- Vitamina C: se encuentra en cítricos (naranja, limón, kiwi, mandarina), en pimientos, tomates, entre otros. Todos estos alimentos deben consumirse en el momento.
- Ácidos orgánicos: presentes en el vinagre, los cítricos y la manzana, entre otros.
- Vitamina A (betacarotenos): La zanahoria es una de sus fuentes así como frutas y verduras de color intenso como calabaza y pimientos.
- Técnicas culinarias: remojo, activación, germinado, molienda, etcétera.

Inhibidores

Estos alimentos no hay que dejar de consumirlos sino tratar de no combinarlos con fuentes de hierro.

- Oxalatos: espinaca, acelga, remolacha, cacao)
- Fitatos: presentes en los cereales integrales
- Polifenoles: té, café, mate
- Suplementos de calcio/zinc

Teniendo en cuenta estas recomendaciones podemos cambiar nuestros hábitos alimentarios. *“Una dieta basada en alimentos vegetales es beneficiosa y segura en aportes de macro y micronutrientes y ayuda a prevenir enfermedades siempre y cuando esté planificada y supervisada por un profesional de la salud”*, concluye la nutricionista de New Garden.

➤ DATOS/ POSIBLE DISPARADOR

Todos sabemos que la alimentación es el pilar fundamental para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Sin embargo, no estamos al tanto de que, aunque estas patologías afectan a personas de todas las edades, casi la mitad de los casos se producen en las etapas más productivas de la vida. Según la [Encuesta Nacional de Factores de Riesgo del Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación](#) (2019) por año fallecen 41 millones de personas por esta causa, lo que equivale al 71% de las muertes que se producen en el mundo (en la actualidad 3 de cada 5 personas mueren por ECNTs).

Según la OMS es tan perjudicial la ingesta excesiva de calorías como la deficiencia de vitaminas o minerales fundamentales para la salud. Uno de estos nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento de nuestro organismo es el **hierro**. Se trata un componente muy importante ya que participa de funciones vitales tales como: formación de glóbulos rojos; colaboración en el transporte de oxígeno a todos los tejidos del cuerpo y aumento de las defensas.

Acerca de New Garden

Principal cadena de tiendas de alimentos naturales de Argentina especializada en la selección, elaboración y comercialización de frutas secas y deshidratadas, especias, té, infusiones, cereales, semillas y legumbres de diversas variedades, así como una amplia gama de productos sofisticados, sin gluten y orgánicos.

Desde hace 87 años New Garden acerca al mercado propuestas innovadoras y saludables que acompañan las tendencias gourmet y comprenden las necesidades de un consumidor cambiante y exigente. Focalizada en brindar una experiencia de compra diferencial, esta empresa familiar y nacional combina productos de calidad y asesoramiento profesional en cada uno de sus 30 locales y en su tienda online para llegar a todo del país.

La propuesta New Garden | Villares es desde 1934 garantía de compromiso al momento de recibir a sus clientes en cualquiera de las plataformas de la empresa.

Más información: newgarden.com.ar

IG: [@newgarden.dietetica](https://www.instagram.com/newgarden.dietetica)

FB: [@NewGarden.org](https://www.facebook.com/NewGarden.org)