

# La Nutrición y las emociones

Mercedes Sarrade Peláez <sup>1</sup>

**Resumen** — El artículo aborda un tema de mucha actualidad, frecuentemente tratado, pero a la vez, inagotable. Está relacionado con la necesidad de desarrollar buenos hábitos alimenticios que nos permitan disfrutar una vida plena, sin someterse a dietas ni regímenes exagerados, que en lugar de producir satisfacción generan sentimientos de angustia y frustración.

**Abstract**— Nowadays this topic is frequently treated, but at the same time there is always a lot to talk about. It is related to the need of developing good food habits in order to enjoy a full life, without surrendering either to diets or exaggerate rates, which instead of producing satisfaction generate feelings of distress and frustration.

**Palabras clave**— Dios, nutrición, alimentos, hábitos alimenticios, vida, agua, frutas, verduras, salud, bienestar, paz, felicidad, esperanza, emociones.

<sup>1</sup> Mercedes Serrade Peláez, Docente de Posgrados de la Universidad Tecnológica Equinoccial.



## Introducción

La nutrición juega un papel muy importante en nuestra vida, todos los días seleccionamos y consumimos alimentos, los que, definitivamente, condicionan nuestro estado de salud, a veces para bien y en otras para no tan bien...

El objetivo de este artículo es persuadir acerca de la necesidad de adquirir conocimientos básicos que nos permitan disfrutar de los alimentos, y aún de las golosinas, sin tener sentimientos de culpabilidad y tampoco de indulgencia.

Consideramos importante contar con una serie de datos e información que nos ayude a seleccionar los alimentos adecuados frente a la gran diversidad de ofertas de comidas rápidas, de picaditas, a fin de evitar ciertos desórdenes alimenticios que requieren únicamente prestar atención a algunas sugerencias.

El no saber alimentarnos y un estilo de vida insano pueden acortar nuestra expectativa y calidad de vida y generar una serie de enfermedades que van desde infartos cardiacos hasta cáncer, pasando por diabetes, enfermedades renales e incluso desórdenes emocionales.

Pero no se trata de alarmarnos, asustarnos y peor aún, de entrar en pánico. Sino por el contrario, invitar al bienestar, personal, familiar y por qué no decirlo también laboral.

Las personas mal alimentadas tienen bajas defensas, poco rendimiento laboral e incluso problemas de adaptación, precisamente, porque la gente no consume lo que debe. La disminución en la cantidad de ingesta diaria o acudir a dietas no balanceadas pueden ocasionar déficit o excesos nutricionales que podrían ser perjudiciales y en algunos casos producir efectos irreversibles.

No nos referiremos en esta oportunidad, a desórdenes alimenticios como la anorexia o la bulimia, sino que nos enfocaremos en generalidades del buen comer. Como por ejemplo, la importancia de no saltarse comidas, de ingerir cuatro comidas diarias que proporcionen como mínimo 2000 calorías cada día.

Nos estaremos refiriendo a la calidad de la alimentación que viene determinada por un conjunto de factores que incluyen la presentación, composición, pureza, tratamiento tecnológico y conservación que hacen del alimento algo apetecible al consumidor.

## Hábitos y Hábitos

Nadie puede negar la variedad y lo tentadora de la gastronomía ecuatoriana, no obstante hay que observar ciertas

recomendaciones, que no incluyen precisamente la ingesta de una cerveza para que no patee el hornado, el ceviche o el caldo de patas, según lo sugieren algunos más amantes de la cerveza que de la comida misma, sino un equilibrio de los alimentos que podemos disfrutar.

Depende entonces de desarrollar hábitos alimenticios que se reflejarán luego, no solamente en una atractiva silueta, sino también en un estado de bienestar general saludable, físico y emocional.

Los hábitos alimenticios son parte de la cultura de los pueblos, el primer experimento nutricional registrado es el de Daniel y sus amigos, mientras estaban bajo cautiverio en Babilonia, se rehusaron a participar de las comidas finas y de los vinos del Rey y prefirieron vegetales y agua de acuerdo con las restricciones dietéticas judías; recibieron esta dieta por 10 días, al ser comparados con los hombres del rey, estaban tan saludables que les permitieron continuar con su alimentación.

Esto demuestra que lo importante es ingerir los nutrientes correspondientes para mantener una buena salud, desarrollar el hábito de bendecir los alimentos y dar gracias a Dios por el pan de cada día, práctica que muy pocos la consideran dentro de sus costumbres cotidianas. Este es un hábito muy recomendable.

## Nutrición y Salud

Los nutrientes que el cuerpo necesita son carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua, que deben ser consumidos diariamente para mantener una función corporal saludable. La deficiencia o exceso de varios nutrientes afectan directamente la función hormonal.

Los alimentos vivos aparte de estar compuestos de los elementos mencionados, contienen enzimas que son esos factores indispensables para el crecimiento, reproducción y descomposición de los alimentos. Al calentar los alimentos, estas enzimas empiezan a destruirse a los 40 grados centígrados y mueren por completo a los 43 grados. Por esta razón es importante ingerir por lo menos un 30% de alimentos sin cocer, en forma de frutas y verduras, en definitiva, vegetales frescos.

Nuestro cuerpo produce también enzimas digestivas, a través del páncreas y varios órganos del cuerpo que son utilizados para el metabolismo, al ingerir alimentos crudos y frescos evitamos la sobrecarga del páncreas para producir las enzimas necesarias para la digestión.

El masticar los alimentos completamente facilita también la digestión, los reduce a tamaños manejables por el aparato digestivo y añade saliva con las enzimas necesarias para el proceso digestivo, especialmente de los carbohidratos.

Una deficiente nutrición, sea en cantidades menores a las requeridas, por exceso, por mala calidad de los alimentos o por desconocimiento de los hábitos alimenticios saludables puede producir muchas enfermedades y trastornos que fácilmente se podrían evitar.

### **Mejoremos Nuestra Nutrición**

Una función natural del metabolismo es producir ácido a nivel celular, el que es eliminado a través de los pulmones y otros sistemas del organismo. Algunos de los alimentos que ingerimos, contribuyen también a la carga de acidez. Para neutralizarla, el cuerpo requiere de minerales, fundamentalmente sodio orgánico, contenido especialmente en frutas y verduras.

Cuando el organismo no dispone de reservas adecuadas de sodio orgánico, utiliza el calcio como alternativa. Como todos sabemos, nuestra mayor fuente de calcio son los huesos, de ahí que la acidez contribuye al apareamiento de la osteoporosis.

Los alimentos que producen acidez en el cuerpo son básicamente la carne, leche, huevos, quesos, azúcar refinada maíz y sus derivados, otros granos, alcohol, café, refrescos, productos procesados y refinados. Esto no quiere decir que debemos "eliminarlos" de nuestra dieta. No. Solamente limitar su consumo al 25% de lo que comemos diariamente. El azúcar refinada es bastante perjudicial, con solo eliminarla de la dieta, la condición de la salud y el bienestar mejorarán considerablemente.

El exceso de acidez corporal está presente en todo proceso degenerativo, de ahí la importancia de controlarlo.

La gran variedad de pescados con que contamos en el Ecuador deberían estar presentes con mayor frecuencia en la mesa de los comensales. Esto podría ser tema de otro artículo.

### **La Importancia del Agua en la Alimentación**

El 70% del cuerpo está compuesto por agua, en el proceso de metabolismo normal, el cuerpo pierde alrededor de seis vasos de agua, de lo que se deduce que resulta muy sabio beber por lo menos ocho vasos de agua diarios. Se recomienda beber en onzas lo correspondiente al peso en kilos. Si usted pesa 60 kilos debe ingerir 60 onzas, más o menos dos litros de agua al día. Se debe evitar tomar agua durante las comidas para no diluir los jugos digestivos.

La ingesta de café, refrescos, alcohol o líquidos que contienen azúcar no contribuyen a nuestro requerimiento de agua, por el contrario, nos deshidratan, lo que requiere tomar agua adicional para contrarrestar sus efectos. No en vano se

conoce al agua como el líquido vital. Su ausencia o escasez contribuye al estreñimiento, problemas de las vías urinarias, agruras, decrecimiento de la función mental y autointoxicación, entre otras alteraciones.

### **Nutrición y Emociones**

El doctor George Watson en su libro Nutrition and Your Mind, señala que mientras estudiaba los efectos de varias vitaminas en el sentido del olfato, descubrió que también se producían ciertas reacciones psicológicas. Continuó con sus estudios y se dedicó a investigar los efectos de las vitaminas en personas diagnosticadas con enfermedades mentales.

Mientras investigaba acerca de las vitaminas, Watson descubrió, a la par, que también algunas comidas pueden producir impactos psicológicos significativos. Luego de 10 años de investigaciones, pudo categorizar estos factores en dos grupos basados en resultados de exámenes de sangre, como el pH de la sangre, el azúcar en la sangre y el nivel de dióxido de carbono y sus reacciones ante algunos alimentos y nutrientes específicos. Estas características arrojaron indicaciones interesantes acerca de las tendencias metabólicas de las personas.

Estos dos grupos establecidos por George Watson se basaron en el metabolismo celular y la producción de energía. Un grupo metabolizaba la glucosa rápidamente y se refiere a los oxidantes rápidos, mientras que el otro grupo metabolizaba la glucosa lentamente y se refieren a los oxidantes lentos.

Lo importante de esta diferenciación radica en la buena o mala influencia que puede tener algún tipo de comida en el aspecto mental y emocional de una persona. Lo que supone también que los suplementos vitamínicos no pueden ser administrados de manera espontánea, improvisada y a veces a la ligera.

Una dieta perfectamente balanceada suple todos los requerimientos alimenticios y vitamínicos que Dios ha puesto a nuestra disposición en la maravillosa obra de la creación.

### **Conclusiones**

Podemos señalar que para gozar de una salud óptima, debemos ingerir un 75% de frutas y verduras frescas, en lo posible un 50% en estado natural o crudo. El 25% restante puede estar constituido por los alimentos mencionados que producen acidez, pero que sin excesos, el cuerpo puede manejarla con toda facilidad.

Se debe masticar los alimentos lenta y completamente para apoyar la digestión y asegurar que el cuerpo tenga el agua suficiente que facilite el metabolismo y la eliminación de

desperdicios y toxinas.

Es por todos, conocido que una persona es lo que come. Las emociones, los estados de ánimo tienen relación directa con los alimentos que ingerimos. Lo mismo podemos decir del espíritu. No se ocupe solamente del alimento corporal, elija también el alimento espiritual. Por algo la Biblia dice: No solo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra de Dios. Lucas 4:4.

Alimente su espíritu de paz y esperanza, cuide de sus alimentos físicos y espirituales, no sea de las personas de quienes se dice: "parece que hoy día ha comido carne de tigre", sino más bien de aquellas que disfrutaron de leche y miel.

#### **Bibliografía:**

[1] Beber K.A. (1989) La cura de savia y limón. Ediciones Obelisco. Barcelona

[2] Casado Sierra (1993) Como reforzar su sistema inmunitario de forma segura, natural, sana y permanente. Publicaciones Higea. Barcelona



#### **Autora:**

Mercedes Sarrade Peláez

Actualmente dicta la cátedra de "Gestión del Talento Humano" en la Maestría en Auditoría y Finanzas de la Universidad Tecnológica Equinoccial, en la que ha dictado también "Marketing y Comunicación para Gobiernos Locales" y "Habilidades Directivas". Es docente a nivel de posgrado de la Universidad Católica Sede Ambato, de la Universidad Católica de Esmeraldas, en la Universidad Católica de Ibarra; en la Universidad Politécnica Salesiana de Quito.

Fue docente en la Universidad Internacional del Ecuador y se desempeñó como Directora de Bienestar Universitario. En la Universidad Internacional SEK, fue Directora de Comunicación y Relaciones Internacionales, fue Docente en la Universidad Central del Ecuador.

Se ha desempeñado como asesora de comunicación del ex Alcalde de Quito, Paco Moncayo. Fue Directora y Asesora de Comunicación del Ministerio de Salud Pública. Jefe de Marketing y Relaciones Públicas de Ecuasánitas. Ha sido Consultora de AMUME, Asociación de Mujeres Municipalistas del Ecuador, facilitadora de Petroecuador, en Comunicación Organizacional. Igualmente de PRONACA, en temas de protocolo corporativo. Ha colaborado con la Fundación Doxa, en seminarios de comunicación organizacional. Colaboró con UNICEF en la ejecución del Proyecto "Mujeres en el Desarrollo Social", componente comunicación. Coordinó la comunicación y las relaciones públicas de Proforestal. También laboró en la Unidad de Comunicación del Tribunal Contencioso Electoral. Ha realizado consultorías para el PNUD, en el desarrollo de planes, políticas y estrategias de comunicación para el Proyecto Praguas y para el Programa de Apoyo a la Descentralización y Fortalecimiento de los Gobiernos Locales.

En la actualidad labora en Comunicación y Relaciones Públicas de Correos del Ecuador, empresa pública.