

Señalan que altos costos de alimentos impiden dieta balanceada



Cada 18 de noviembre se celebra en Venezuela el Día de la Alimentación en conmemoración de la creación del Instituto Nacional de Nutrición en 1951. El objetivo de celebrar esta fecha es promover los buenos hábitos alimenticios en la sociedad.

El equipo de 2001 conversó con Dagni Zambrano (@consultorionutricional.online), nutricionista y dietista, acerca de la alimentación en el país.

El especialista dijo que en Venezuela hay malos hábitos alimenticios porque se desconoce cuáles son los grupos de alimentos que se deben combinar para tener una buena nutrición.

Señala que en la alimentación del venezolano influye mucho el

presupuesto.

“Para algunos es difícil adquirir los alimentos para mantener una dieta diaria por el tema económico, es por ello que hoy vemos familias donde tienen una o dos comidas diarias y están escasas de proteína y con un mayor consumo de carbohidratos, lo que trae como consecuencia problemas de diabetes, colesterol alto y obesidad”, puntualizó.

Cuatro grupos

Zambrano hizo énfasis en que hay personas que se enfocan en un único grupo de alimentos. Por ejemplo, carbohidratos, donde su mayor consumo es de arroz o pasta, y lo hacen con grandes raciones, “lo que conlleva a consumir exceso de calorías y a que no se nutran como debe ser”.

“Lo ideal es que en el plato existan proteínas, carbohidratos, grasas y vitaminas y minerales”, señala.

Comentó que ver personas en la calle con exceso de peso no es señal de que haya una buena alimentación sino al contrario. “Esto nos lleva a decir que no es la más adecuada dentro de lo que son los requerimientos calóricos que el cuerpo necesita para tener un estado de nutrición normal”.

Enfatizó en que la sociedad ha llevado a las personas a [comer “mal”](#). Por ejemplo, el exceso de comida rápida que, como el especialista menciona, no aporta beneficios a la salud.

Recomienda que las personas hagan una lista de alimentos saludables y que se adecuen al presupuesto para que cambien sus hábitos. Agregó que diariamente se deben tomar de 8 a 9 vasos de agua para limpiar el cuerpo y liberar todas aquellas toxinas que pueden dañar el organismo.

Con información de 2001online / Jair Azuaje

Lea también: [¿Qué precio tendrán las escasas cervezas en el](#)

[mundial Qatar 2022?](#)

Forma parte de nuestro canal en Telegram y mantente informado del acontecer político y económico de Venezuela <https://t.me/Descifrado>

Source: [Descifrado](#)

La entrada [Señalan que altos costos de alimentos impiden dieta balanceada](#) se publicó primero en [Descifrado](#).