

UNA ALIMENTACION ADECUADA.

Se puede conceptualizar como la ingesta adecuada de nutrientes, en proporciones adecuadas y en el momento indicado. Además de lo anterior se deben tener buenas prácticas antes de cocinar, como lo son:

- Seleccionar los frutos adecuados, con una buena apariencia, y si es posible saber la procedencia.
- Realizar el tratamiento indicado para liberar el producto de impurezas perjudiciales para la salud.
- Tener conciencia de las combinaciones que se pueden hacer entre ellos, etc.

Otro de los factores que conducen a aprovisionar a nuestro cuerpo de los nutrientes adecuados es la temporada del año en la que nos encontramos, ya que, en cada una de ellas nuestro cuerpo demandará o requerirá en específico unos más que otros. Ejemplo de ello, será a la comparación entre el verano y el invierno, en la época de calor se requieren frutos muy jugosos, es decir con mucho líquido, como lo son la patilla, el melón, el coco, etc. En la estación de lluvia, requerimos a diferencia de la época de sequía, almidones, fibras y grasas vegetales, estas se encuentran en la yuca, batata, arroz, avena, aguacate, girasol y maní, entre otros.

Queda claro que comer debidamente es un arte, que se perfecciona en la medida que se conoce más sobre la materia, ya que fortalece los criterios bajo los cuales tomamos decisiones al respecto, estas fundamentalmente son; la elección del producto adecuado según la época en la cual nos encontramos. Aplicar procesos de higienización correspondiente, eliminando parásitos y bacterias que desfavorecen la salud humana. Otro de los puntos importantes es la composición del plato que se va a degustar, hay que tener la suficiente preparación en el área para saber como se debe armar el plato que se va a degustar, que tipo de productos hay que agregar para que el organismo los aproveche de la manera más beneficiosa y se produzca en consecuencia un proceso digestivo idóneo, que llene el cuerpo de energía, vitaminas y fortalezas.

Nosotros, como sociedad debemos estar inmersos de lleno en el aprendizaje en materias tan claves como lo son: la agricultura, el funcionamiento y la estructuración de cada comida que ingerimos, según la hora, la temporada y las condiciones propias de cada quien. El aprendizaje de la agricultura, nos ayuda a cosechar frutos en buenas cantidades y de la calidad deseada, los conocimientos del funcionamiento de nuestro organismo, permiten tener dominio de nosotros mismos, ya que nos permite saber que vitamina o nutriente nos falta en un determinado momento. La sapiencia a la hora de armar un plato de comida, nos garantiza que se consumirá lo adecuado, generando un aprovechamiento ideal de los componentes y sustentos consumidos. Lo cual deviene en buenas condiciones de salud, que es el fin que se persigue.

En un tema tan complejo como es comer adecuadamente se debe contar con un consenso mundial en el tema, ya que, centenares de millones de personas ni siquiera comen más de una comida diaria, este problema debe atacarse con planes de producción masiva de productos de calidad a un precio asequible para toda la población mundial, en aquellos casos donde la población no pueda adquirir ni producir los alimentos, subsidiarles. Unido a ello, se deben realizar grandes campañas y planes educativos para enseñar a comer a la población, evitando gastos exagerados en salud, y por otro lado ayudando al bienestar mundial.