¿Los venezolanos gozan de una buena alimentación?

Cada 16 de octubre, el mundo conmemora el **Día Mundial de la Alimentación**. Ante esto surge la pregunta: ¿Los venezolanos se están alimentando bien?

Naciones Unidas prioriza cada año un reto para mejorar el acceso a la alimentación saludable. También se promueven campañas para informar los valores nutricionales de las comidas.

En Venezuela, alimentarse bien sigue siendo un reto. La investigadora de la Universidad Central de Venezuela, Yngrid Candela, habló durante programa *Háblame Bajito* que transmite **Radio Fe y Alegría Noticias** sobre la realidad alimentaria en el país.

Según ella, “la alimentación es la tercera necesidad del ser humano” y los retos para garantizarla en el mundo siguen siendo grandes, alertó la profesora.

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) contemplan la lucha contra el hambre en el mundo. En los puntos dos y tres se establecen algunas metas para garantizar alimentos a la ciudadanía y que esto se traduzca en bienestar y salud.

¿Cómo se calcula una buena alimentación?

La profesora Yngrid explicó que existen diversos factores para medir la calidad de la alimentación. Dependerá del género, de la edad y la condición de salud.

De igual forma, existen mediciones numéricas que establecen parámetros de cuántas calorías debe consumir una persona por día para satisfacer la necesidad. De igual forma, se puede medir desde la calidad de esas calorías que se consumen; que los **alimentos sean balanceados** y aporten la mayor cantidad de nutrientes.

Las proteínas animales y vegetales son las que más aportan beneficios a las personas, pero son las más costosas.

Por otro lado, los **carbohidratos** son de mayor accesibilidad, pero aportan menos nutrientes. No se recomienda el consumo exclusivo de arroz, pastas, cereales y granos.

La especialista también recomendó el consumo de frutas y vegetales que aportan bienestar al organismo.

¿Cuántas veces hay que comer en un día?

La profesora de la **Universidad Central de Venezuela** informó que una persona debe comer cinco veces por día. Durante esos cinco momentos, es necesario combinar una dieta variada en proteínas, carbohidratos, grasas, vegetales y frutas para que el cuerpo se nutra adecuadamente.

Por ejemplo, la recomendación mundial indica que la composición de un plato debe ser la mitad de vegetales, un cuarto de proteína y otro cuarto de carbohidratos. Si no hay proteínas, los granos se pueden combinar con arroz o pasta para convertirla en una comida saludable.

Sin embargo, alertó que las personas deben consultar con su médico a la hora de planificar sus dietas o regímenes alimenticios.

¿Qué pasa si las personas no se alimentan de forma balanceada?

Lo primero es que se genera un **déficit calórico**, es decir, las personan consumen menos energía de la que necesitan.

En los bebés y los niños puede generar problemas de desnutrición que afectan el crecimiento y el desarrollo de sus órganos.

En el resto de la población, la mala alimentación puede ocasionar enfermedades cardiovasculares como la hipertensión. También pueden sufrir diabetes o insuficiencias renales.

Por otro lado, la mala alimentación también puede ocasionar sobre peso por consumo productos con **exceso de grasas, sal o azúcar.**

En estos momentos, Venezuela está superando altos índices de desnutrición infantil que se produjeron en medio de la **emergencia humanitaria** compleja que afecta desde el año 2016.

La anemia como problema de salud

pública

La especialista en nutrición advirtió que no hay datos de los casos de anemia en el país, sin embargo, dejar de consumir algunos alimentos ocasiona la enfermedad.

En Venezuela, por la **crisis económica**, grupos familiares dejaron de comer varios varios alimentos y las consecuencias impactan en la salud de la ciudadanía.

En la actualidad, el **70 % de alimentación del venezolano** está compuesto por carbohidratos, según datos de la profesora.

Se estima que se necesitan 3,75 dólares por día y por persona para poder gozar de una alimentación saludable.

¿Venezuela cuenta con suficientes alimentos para satisfacer las necesidades de la población?

En términos de disponibilidad, sí, explicó la profesora. En términos de acceso, depende del sector poblacional.

Según estándares internacionales, un país debe tener, al menos, un 110 % de disponibilidad de alimentos para que la población acceda a ellos.

En los años 2016 y 2017, **Venezuela** no contó con la disponibilidad calórica necesaria, pero algunas fuentes no oficiales señalan que la realidad del 2024 es otra.

Algunos cálculos estiman que el país cuenta con un 175 % de disponibilidad, pero no son datos oficiales.

Con información de Radio Fe y Alegría Noticias