



Licenciatura En Enfermería.

3° cuatrimestre

NUTRICIÓN CLÍNICA

DIETA EQUILIBRADA

E.L.E.: Allyn Gabriela Farfan Córdova.

Catedrático: Nefi Alejandro Sánchez Gordillo.

Tapachula, Chiapas de Córdova y Ordoñez.

13/06/20

DIETA EQUILBRADA

CONCEPTO DE DIETA PRUDENTE Y NUTRICIÓN ÓPTIMA

Actualmente, las enfermedades crónicas (EC) multifactoriales (cardiovasculares, hipertensión, obesidad, diabetes, algunos tipos de cáncer, osteoporosis, etc.) o enfermedades no transmisibles constituyen la principal causa de morbilidad siendo responsables de 35 millones de muertos cada año

Los resultados de los múltiples estudios que relacionan la dieta y las enfermedades crónicas han puesto de manifiesto, sin ninguna duda, que existe una estrecha relación entre lo que comemos y el estado de salud.

Tenemos la posibilidad de modificar la dieta como una medida preventiva o, más exactamente, como una manera de retrasar la aparición de la enfermedad. Partimos de la base, por tanto, de que una gran proporción de las enfermedades que padecemos están relacionadas con nuestro comportamiento alimentario

CARACTERÍSTICAS DE LA DIETA EQUILBRADA

El primer condicionante para que la dieta sea correcta y nutricionalmente equilibrada es que estén presentes en ella la energía y todos los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona y evitar deficiencias. Este primer criterio puede conseguirse fácilmente eligiendo una dieta variada que incluya alimentos de diferentes grupos (cereales, frutas, hortalizas, aceites, lácteos, carnes...)

Es importante recordar que no hay ninguna dieta ideal ni tampoco ningún alimento completo del que podamos alimentarnos exclusivamente, puesto que ninguno aporta todos los nutrientes necesarios. Por ejemplo, las naranjas tienen apreciables cantidades de vitamina C, pero carecen de vitamina B, que, sin embargo, se encuentra en las carnes. Éstas, a su vez, no tienen hidratos de carbono ni fibra, nutrientes importantes que suministran los cereales.

Ha de existir también un adecuado balance entre ellos pues el consumo excesivo de un alimento puede desplazar o sustituir a otro que contenga un determinado nutriente. La moderación en las cantidades consumidas de todos ellos para mantener el peso adecuado y evitar la obesidad

Otro criterio importante a la hora de elegir o diseñar una dieta equilibrada es que ésta no sólo sea sana y nutritiva sino también palatable, es decir, que apetezca comerla incluyendo los alimentos a los que estamos acostumbrados.

La dieta equilibrada será aquella que además de ser sana, nutritiva y palatable nos sirva para prevenir las enfermedades degenerativas, es decir, aquella que dé lugar a una menor mortalidad total y a una mayor expectativa de vida.

La dieta prudente no se limita a su contenido en nutrientes. Tiene también que aportar otros factores no nutrientes de protección frente al estrés oxidativo y a la carcinogénesis contenidos especialmente en los alimentos de origen vegetal, los denominados genéricamente fitoquímicos (antioxidantes, anticancerígenos, ...)

Recordemos que el concepto clásico de "Dieta" definido por Hipócrates (460-377 aC) hace más de 2000 años, hacía referencia al "Régimen general de vida" teniendo en cuenta la interacción armoniosa de la alimentación, la actividad física, la higiene y también otros factores del estilo de vida. Esta definición no es otra que la que actualmente empleamos para el concepto de "nutrición óptima" para conseguir un máximo estado de salud y que integra todos estos aspectos, el ambiente y la genética

El objetivo, por tanto, es convertir toda la información sobre dieta – salud – enfermedad en algo práctico que ayude a la población a seleccionar el tipo y la cantidad de alimentos que le permitan confeccionar la dieta óptima.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS Y OBJETIVOS NUTRICIONALES EN LA DIETA EQUILBRADA

Aparece un nuevo concepto: objetivos nutricionales (ON) o recomendaciones dietéticas (RD), definidas como las pautas dirigidas a la población para realizar una dieta equilibrada y especialmente para prevenir o retrasar la aparición de algunas enfermedades. +

se centran en ingestas que previenen las enfermedades degenerativas, a diferencia de las ingestas recomendadas (IR) estimadas para evitar las deficiencias nutricionales

Por ejemplo, los estándares de referencia en el caso de la vitamina C o de los lípidos pueden plantearse desde dos puntos de vista:

Vitamina C:

Cantidad mínima para prevenir el escorbuto (60 mg/d) = IR Dieta equilibrada suficiente, prevención enf. Deficitaria.

Cantidad extra para combatir el estrés oxidativo (100-200 mg/d) = ON Dieta prudente, nutrición óptima. Prevención enf. Crónica.

Lípidos:

cantidad mínima para aportar ácidos grasos esenciales/palatabilidad/kcal (>25% kcal) IR

Cantidad máxima para prevenir ECV (<35% kcal) ON

Las pautas a seguir, para la población adulta, serían las siguientes

* Disfrute con la comida.
* Consuma una dieta variada y con moderación para mantener el peso estable y dentro de los límites aconsejados, equilibrando la ingesta con lo que se gasta mediante la realización de ejercicio físico.
* Reparta los alimentos en 3 - 5 comidas diarias, sin olvidar el desayuno.
* Aumente el consumo de cereales, especialmente integrales, frutas, verduras, hortalizas y leguminosas por su aporte de hidratos de carbono complejos, fibra dietética, antioxidantes (nutrientes y no nutrientes), minerales y vitaminas.
* Incluya en la dieta los pescados, principales suministradores de ácidos grasos poliinsaturados de la familia omega-3.
* Use preferentemente aceite de oliva como grasa culinaria por su aporte de ácidos grasos monoinsaturados como el ácido oleico.
* Modere el consumo de grasa saturada, colesterol y grasas hidrogenadas.
* Limite el uso de sal y de alimentos que la contienen.
* Beba unos dos litros de agua al día (unos ocho vasos de agua).
* Mantenga el peso estable y dentro de los límites aconsejados (índice de masa corporal [IMC] = 18,5-24,9 kg/m). Evite ganar más de 5 kg durante la etapa adulta.
* Manténgase activo. Realice diariamente al menos 30 minutos de ejercicio físico de intensidad moderada (60 minutos en el caso de los niños y de los adultos con sobrepeso) y controle el tiempo dedicado a actividades sedentarias.
* Evite el uso y la exposición al tabaco.

Consumo diario:

- Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas: 4-6 raciones/día
- Leche, yogur, queso: 2 - 4 raciones/día
- Verduras y hortalizas: Al menos 2 raciones/día
- Frutas: Al menos 3 raciones/día
- Aceite de oliva: 3 - 6 raciones/día
- Agua: 4 - 8 raciones/día

Consumo semanal:

- Pescados y mariscos: 3 - 4 raciones/semana
- Carnes magras: 3 - 4 raciones/semana
- Huevos: 3 - 4 raciones/semana
- Legumbres: 2 - 4 raciones/semana
- Frutos secos: 3 - 7 raciones/semana
- Agua: 4 - 8 raciones/día

Consumo ocasional:

- Grasas (margarina, mantequilla)
- Dulces, bollería, caramelos, pasteles
- Bebidas refrescantes, helados
- Carnes grasas, embutidos

En definitiva, mantener la dieta mediterránea, es decir, aumentar el consumo de cereales, frutas, verduras, hortalizas y leguminosas por su aporte de hidratos de carbono complejos, fibra, antioxidantes (nutrientes y no nutrientes), minerales y vitaminas. Incluir en la dieta los pescados -principales suministradores de ácidos grasos poliinsaturados de la familia n-3-, el aceite de oliva -por su aporte de ácidos grasos monoinsaturados- y moderar el consumo de carnes y de grasas de origen animal e hidrogenadas