

# **recomendaciones nutricionales**



**DIEGO FABRICIO GONZALEZ MELLANES**

**LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA**

**NUTRICION**

# INTRODUCCIÓN

La nutrición es el proceso de consumo, absorción y utilización de los nutrientes necesarios para el crecimiento y el desarrollo del organismo y para el mantenimiento de la vida.

Una alimentación adecuada y apropiada solo se consigue consumiendo una dieta equilibrada, formada por una diversidad de nutrientes, que son las sustancias contenidas en los alimentos que nutren el organismo. Una dieta saludable permite mantener un peso corporal apropiado y equilibrado en su composición (el porcentaje de grasa y músculo del organismo) y garantiza la capacidad para llevar a cabo las actividades físicas y mentales cotidianas.

Si el consumo de alimentos es excesivo, se es más propenso a la obesidad. Asimismo, si se ingieren grandes cantidades de ciertos nutrientes, por lo general vitaminas o minerales, los efectos pueden ser nocivos (toxicidad). Si la persona afectada no consume suficientes nutrientes puede aparecer desnutrición, dando lugar a un trastorno por carencia nutricional. Por eso es elaborado este trabajo, para inducir recomendaciones informativas.

Los **nutrientes** son aquellas sustancias integrantes normales de nuestro organismo y de los alimentos, cuya ausencia o disminución por debajo de un límite mínimo producen al cabo de un tiempo, una enfermedad por carencia.

Los nutrientes se clasifican en **macronutrientes** y **micronutrientes**, la principal **diferencia** se relaciona con las cantidades que precisa **nuestro organismo**.

**Función Energética:** proveen el material energético necesario para reponer el gasto que se produce para afrontar las funciones del organismo (vivir, movimiento, respiración, actividad o trabajo muscular, temperatura corporal).

**Suministran energía:** Hidratos de carbono, los lípidos y las proteínas.

**Función Plástica:** proveen las sustancias necesarias para producir y formar tejidos (crecimiento), o reponer o reparar lo gastado o dañado respectivamente.

**Construyen o reparan:** proteínas, minerales, agua.

**Función Reguladoras:** suministran las sustancias necesarias para llevar a cabo las funciones orgánicas. Controlan las reacciones químicas del metabolismo: Vitaminas y minerales.

Los **Macronutrientes** los conocemos como **Hidratos de Carbono, Lípidos, Proteínas**

Son la mayor **fuentes de energía** (medida en calorías) y de **volumen en la alimentación**.

**La energía** que aportan los alimentos es necesaria para **la actividad, el crecimiento y otras funciones** tales como pensar, digerir, metabolizar los alimentos (todas las reacciones del cuerpo necesarias para utilizar los alimentos), respirar y para la circulación de la sangre y el oxígeno. Por ello, obtener suficiente energía es esencial para mantener un adecuado crecimiento, desarrollo y una buena salud.

La energía es tan importante para la sobrevivencia que el cuerpo ha desarrollado la habilidad de almacenarla para el futuro en **forma de grasa** cuando se consume más cantidad que la requerida. Veamos algunos de ellos:

**Carbohidratos:** Pueden ser simples (de absorción rápida) Los encontramos en los azúcares (sacarosa, fructosa y glucosa). O complejos (de absorción lenta). Los cereales (pan, pasta, arroz, etc.), las legumbres y las papas. Aportan una energía de 4 calorías por cada gramo. Los hidratos de carbono generalmente se van a encontrar en fuentes de origen vegetal, sin embargo, hay uno de origen animal (la leche) que es la lactosa. Se recomienda consumir entre un 50 a 65% del total de las Kcal al día de carbohidratos.

**Lípidos o Grasas:** Se dividen en Grasas saturadas (sólidas a temperatura ambiente) están presentes en las grasas animales, los lácteos enteros o los huevos y en las grasas vegetales procedentes del coco o el aceite de palma, entre otros. Y grasas insaturadas (líquidas a temperatura ambiente) pueden ser también de origen vegetal o animal. Está presenten en los aceites vegetales, los frutos secos, el pescado azul. Los lípidos o grasas aportan a la dieta diaria 9 calorías por cada gramo. Se recomienda consumir entre un 20 a 30% del total de las calorías. Las frutas y verduras no proporcionan grasas, con excepción de la palta. Los cereales son, en general, bajos en grasa. La grasa extra se almacena en el tejido adiposo y se quema cuando el cuerpo se ha quedado sin la energía de los carbohidratos.

**Proteínas:** Las proteínas son básicas para la construcción y reparación de las células y tejidos corporales. Se dividen en: **proteínas animales:** provienen de los lácteos y sus derivados, de las carnes (cerdo, ternera, ave), de los huevos, del pescado, de los moluscos y de los mariscos. **proteínas vegetales:** están presentes en las legumbres, los cereales, las setas y las algas. El aporte debe estar alrededor del 12-15%.

**Agua:** A pesar de no ser un nutriente sino un alimento, en este punto también se debe mencionar el agua, es un alimento básico que no aporta energía pero que se debe asegurar para mantener el equilibrio del organismo, el agua debe estar presente en cualquier dieta equilibrada, las recomendaciones diarias de agua son de 1,5 a 2L.

Los Micronutrientes se dividen en Vitaminas y Minerales. Los precisamos en cantidades pequeñas, pero no por eso son menos importantes.

**Vitaminas:** Son compuestos orgánicos que se encuentran en pequeñas cantidades en muchos alimentos, y aunque se necesitan en cantidades muy pequeñas, las vitaminas solamente se pueden obtener de los alimentos, ya que el cuerpo no las fabrica. Las vitaminas se clasifican en Hidrosolubles (solubles en agua) y Liposolubles (solubles en grasa).

**Minerales:** los minerales son nutrientes que existen en el cuerpo y la sangre, se han encontrado 17 minerales esenciales en la nutrición humana; son constituyentes de los huesos, dientes, tejido blando, músculos, sangre y las células nerviosas. Son importantes para el fortalecimiento de las estructuras esqueléticas.

Las **vitaminas y los minerales** forman el grupo de los nutrientes reguladores. Están presentes preferentemente en las verduras, los frutos secos, las legumbres y los productos integrales.

El valor óptimo o deseado de suministro de un nutriente determinado siempre se encuentra por encima de su requerimiento real. La recomendación nutricional con todas las adiciones en relación con los requerimientos reales se corresponde con la cantidad de un nutriente determinado que en diferentes condiciones ambientales y en todas las posibles situaciones de la vida es capaz de facilitar un óptimo o normal funcionamiento del metabolismo del ser humano.

Las recomendaciones para el suministro de alimentos al ser humano deben reflejar los resultados obtenidos u observados por vías experimentales y clínicas y no deben ser solo un ejemplo de justeza estadística o de buenos resultados epidemiológicos, sino que deben reflejar lo más exactamente posible, la necesidad real cuantificada de la cantidad de alimentos a suministrar para cubrir los requerimientos exactos de cada nutriente para el ser humano.

Los campos de aplicación y la capacidad de dictamen de las recomendaciones nutricionales para la población son los siguientes:

1. La planificación de una alimentación que cubra requerimientos nutricionales.
2. La producción alimentaria y el abastecimiento nutricional de diferentes grupos de población.
3. La orientación en la toma de decisiones sobre el abastecimiento nutricional.
4. La calificación de datos de consumo de alimentos.
5. La valoración de la oferta nutricional en relación con las necesidades fisiológicas.
6. El desarrollo de nuevos productos en la industria alimentaria.
7. El etiquetado de alimentos que contenga informaciones nutricionales.
8. La estructuración de guías alimentarias para la población.
9. El desarrollo de programas de formación en nutrición y alimentación.

# Recomendaciones generales sobre alimentación

## Verduras y hortalizas



De **dos a tres veces al día**: una de ellas debería ser cruda por su mayor preservación de vitaminas y minerales. **Raciones grandes**, ya que contienen pocos hidratos de carbono (y por lo tanto pocas calorías) y son una fuente importante de vitaminas, minerales y fibra.



## Cereales, tubérculos y legumbres



**Raciones pequeñas en cada comida principal**, siempre escogiendo la forma integral de los cereales (arroz integral, pasta integral, pan integral, etc.) porque aportan más fibra y nutrientes que los refinados.



No hay que olvidarse de las legumbres (**mínimo 4 veces por semana**) ya que presentan menor cantidad de hidratos de carbono, más fibra y más proteína vegetal que los cereales y los tubérculos.



## Lácteos



**Entre dos y tres raciones al día**, preferentemente fermentados, como el yogur o el kéfir. Es más importante que sean sin azúcar añadido que no que sean desnatados. No abusar del queso por su alto contenido en grasa y sal. Evitar las mantequillas, margarinas y natas.



## Frutas



**De dos a tres raciones diarias**, evitando los zumos (también los naturales) por su menor aporte de fibra y mayor elevación de la glucosa en sangre. Siempre que se pueda se consumirán con piel (previamente lavada) por su mayor contenido en nutrientes. Una de las frutas diarias debería ser rica en vitamina C (kiwi, naranja, mandarina, piña, fresa, etc.).



## Carnes, pescados y huevos



**Dos veces al día, una ración en cada comida principal.** Más pescado que carne, tanto de blanco (merluza, bacalao, lenguado, etc.) como de azul (sardinas, caballa, salmón, etc.). Elegir las carnes magras como la de pollo, pavo o conejo y reducir las carnes rojas y embutidos (hamburguesas, panceta, cordero, mortadela, sobrasada, etc.) porque aportan más grasa saturada, colesterol y sal.

**Mínimo 3 huevos a la semana** (tortilla, revuelto, huevo duro, etc.) ya que aportan proteínas de alta calidad nutricional.



Es recomendable priorizar el pescado por encima de la carne, ya sea blanco o azul. La fruta, a pesar de que puede crear confusión y dudas si tenemos diabetes, es un tipo de alimento que no debería faltar en nuestra dieta. Sobre todo, es mejor consumirla en su estado natural en lugar de en zumo, ya que conserva más nutrientes.

### Aceites, frutos secos y semillas

3-7 por semana

20-30 g por ración

Consumir, entre tres y siete veces por semana, frutos secos naturales (nueces, almendras, avellanas, anacardos, etc.) o semillas (lino, chía, sésamo, etc.).



De dos a cinco cucharadas diarias, utilizar diariamente el aceite de oliva virgen tanto para cocinar como para aliñar.

### Bebidas

El agua debe ser la bebida principal (mínimo 1,5 l/día). Evitar el alcohol (cerveza, vino y destilados) y bebidas azucaradas, ya que aportan "calorías vacías" y aumentan el peso, la glucemia, los triglicéridos y el ácido úrico. Ocasionalmente se pueden tomar las versiones *light* o sin calorías.



### Endulzantes

Evitar el azúcar blanco, moreno, de coco, panela, fructosa o miel para endulzar, ya que son hidratos de carbono muy rápidos que elevan la glucemia bruscamente. No abusar del consumo de sacarina, aspartamo, ciclomato o acesulfame k.

Lo ideal es acostumbrarse al sabor natural de los alimentos.

## **CONCLUSIÓN**

En conclusión, la alimentación saludable no se limita solo al alimento, sino que además del alimento está referida también a cuánto, cómo y con qué frecuencia se consumen los alimentos y debe estar en relación a las necesidades nutricionales y de energía de cada persona.

Entonces, para obtener una buena salud es muy importante ingerir alimentos nutritivos para nuestro organismo, puesto que estos nos dan energía y vitalidad para desarrollar las actividades que se presentan diariamente.

Los carbohidratos a más de proporcionar energía forman un papel muy importante en el desarrollo de las neuronas, permitiéndonos desarrollar nuestro cerebro. Las vitaminas son sustancias reguladoras de complejos procesos metabólicos de nuestro organismo, las cuales no proporcionan energía, pero son importantes para el crecimiento de nuestro cuerpo.

Sobre todo, se debe ejercitar nuestro cuerpo a través de actividades físicas como los ejercicios para de esta manera transformar todas las grasas en energías.