

LA NUTRICIÓN ES CON-CIENCIA

José Antonio Lozano Teruel
con la colaboración de
Pilar Roca Salom y Julián Castillo Sánchez



Título: *La Nutrición es Con-Ciencia*
Autor: José Antonio lozano Teruel
Murcia. Universidad de Murcia. Servicio de Publicaciones.
Imagen de portada: "Las naranjas bordes". de Pedro Cano
320 p.
Serie: Salud
ISBN: en trámite

2ª Edición Noviembre - 2011

Reservados todos los derechos. De acuerdo con la legislación vigente, y bajo las sanciones en ella previstas, queda totalmente prohibida la reproducción y/o transmisión parcial o total de este libro, por procedimientos mecánicos o electrónicos, incluyendo fotocopia, grabación magnética, óptica o cualesquiera otros procedimientos que la técnica permita o pueda permitir en el futuro, sin la expresa autorización por escrito de los propietarios del copyright.

© de los textos: José Antonio Lozano Teruel
© de las recetas: Raimundo González Frutos
Juan Luis Buitrago Pina



Depósito Legal: MU-689-2011
Impreso en España | Printed in Spain

Imprime: GLG Creativos.



Libro “La Nutrición es conciencia” José A. Lozano Teruel

Capítulo 3. ALIMENTOS EN RESUMEN...

LÁCTEOS

- La leche es un alimento de gran valor nutricional, Los derivados lácteos tienen un valor nutricional similar al de la leche de procedencia.
- La leche y los derivados lácteos son las principales fuentes de calcio en la dieta.
- Las leches desnatadas y semidesnatadas aportan menos cantidad de grasa saturada y energía.
- Los helados tipo crema, además de aportar grasa saturada, son productos de elevado contenido calórico.

CARNES

- Aportan proteínas de gran calidad.
- Las carnes rojas son más ricas en hierro que las blancas.
- El hierro de las carnes es de fácil absorción.
- La grasa de la carne es mayoritariamente saturada.
- Las vísceras tienen un mayor contenido de hierro y vitamina B12 que las carnes, pero son ricas en grasa saturada y colesterol.
- El hígado y los productos elaborados con él (patés de hígado) son una fuente abundante de vitaminas y hierro.

PESCADO

- El pescado aporta proteínas de elevado valor biológico, como la carne.
- La grasa del pescado es menos saturada y más beneficiosa para la salud cardiovascular.
- Los pescados azules tienen un alto contenido en los beneficiosos ácidos omega-3.

HUEVOS

- Los huevos son una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico.
- La yema de huevo tiene un alto contenido de colesterol.

LEGUMBRES, TUBÉRCULOS Y FRUTOS SECOS

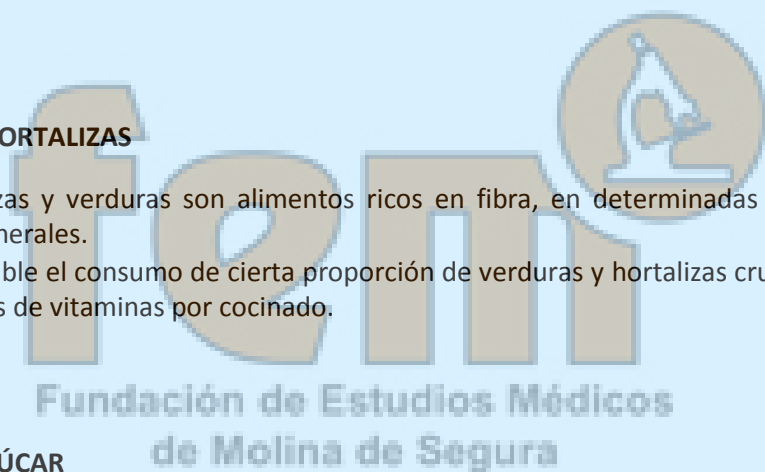
- Las legumbres constituyen un alimento de elevado valor nutricional y nos aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales.
- La patata contiene un elevado contenido en carbohidratos (almidón), en fibra, es una buena fuente de potasio y contiene una cantidad apreciable de vitamina C.
- Los frutos secos son una buena alternativa a proteínas y lípidos de origen vegetal.
- El contenido en grasas de las almendras, avellanas, anacardos, piñones, pistachos y nueces es mayoritariamente de tipo insaturado cardiosaludables.
- Los frutos secos son, además, una fuente excelente de vitamina E antioxidante.
- Los frutos secos contienen bastante fibra vegetal, ayudan a regular el tránsito intestinal y a reducir los trastornos intestinales.

FRUTAS

- Las frutas son alimentos muy ricos en determinadas vitaminas como las A y C así como en algunos minerales.
- Las frutas tienen un alto contenido en fibra.
- Las frutas deben ser constituyentes obligados de la alimentación.

VERDURAS Y HORTALIZAS

- Las hortalizas y verduras son alimentos ricos en fibra, en determinadas proteínas y en algunos minerales.
- Es aconsejable el consumo de cierta proporción de verduras y hortalizas crudas para evitar las pérdidas de vitaminas por cocinado.



CEREALES Y AZÚCAR

- En una dieta equilibrada debe estar presente el pan.
- Las pastas, por ser una buena fuente de hidratos de carbono y por su gran aceptabilidad, pueden sustituir en la dieta a otros alimentos ricos en estos nutrientes.
- El arroz, al igual que las pastas, son una buena fuente de carbohidratos, y el valor nutricional de los platos cocinados se puede completar con los de los otros alimentos utilizados en su elaboración.
- Los cereales del desayuno, dado que están enriquecidos con vitaminas y minerales y que se ingieren con leche, suponen un aporte de alimentos de apreciable valor nutricional.
- El consumo de productos de pastelería y bollería debe moderarse, ya que estos alimentos tienen un alto valor energético y un valor nutricional bajo.

GRASAS

- La ingesta moderada de grasa es fundamental para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.

- El consumo excesivo de grasas saturadas (carnes, embutidos, bollería industrial) puede aumentar el nivel de colesterol de nuestro organismo y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
- Las grasas insaturadas (aceites de origen vegetal, pescado, aceite de oliva virgen) pueden ser eficaces para reducir el nivel de colesterol y triacilgliceroles, y son una forma de prevenir enfermedades cardiovasculares.

BEBIDAS ALCOHÓLICAS

- El vino y la cerveza son una fuente importante de vitaminas, minerales y antioxidantes naturales.
- El consumo moderado de vino y cerveza –y de otras bebidas fermentadas de baja graduación alcohólica (sidra y cava)- puede ejercer efectos favorables sobre la salud.

DIETAS EQUILIBRADAS

- Para poder considerarse equilibrada una dieta debe contener una adecuada proporción de alimentos ricos en nutrientes energéticos y de alimentos que contengan materiales estructurales y reguladores, de manera que suplan nuestras necesidades.
- Las tablas de recomendaciones de raciones de los diversos grupos de alimentos, las pirámides alimenticias y los bancos de datos sobre composición de alimentos nos permiten poder elaborar múltiples y variadas dietas equilibradas.

Fundación de Estudios Médicos
de Molina de Segura



Libro “La Nutrición es conciencia” José A. Lozano Teruel

Capítulo 3. ALIMENTOS NUESTRAS RECOMENDACIONES

LÁCTEOS

- Durante el primer año de vida la alimentación del bebé debe ser muy preferentemente la leche materna y, si ello no es posible, la de fórmulas lácteas infantiles.
- El consumo de leche es importante, sobre todo en las etapas de crecimiento.
- Un niño en edad escolar que beba medio litro de leche al día, consigue por esta vía la mitad de las proteínas y más del 80% del calcio y vitamina B2 que necesita. Con igualdad de cantidad, un adulto cubre el 30% de sus necesidades diarias de proteínas y el 100% de las de calcio.
- Siempre hay que consumir leche higienizada.
- Deberíamos consumir entre 2 y 4 raciones de lácteos al día, según nuestra edad y situación fisiológica (embarazo, lactancia, menopausia, edad avanzada, etc).
- En la población adulta es recomendable el consumo de lácteos desnatados, por su menor contenido en energía, en ácidos grasos saturados y colesterol. Esta recomendación está especialmente indicada en situación de sobrepeso, obesidad y problemas cardiovasculares.
- Los helados tipo crema, además de aportar grasa saturada, son productos de elevado contenido calórico. por lo que su consumo debe ser moderado.

CARNES, PESCADOS Y HUEVOS

- Es recomendable el consumo de 3 o 4 raciones (aproximadamente 100-125 g) semanales de carne, priorizando las piezas magras y reduciendo las carnes rojas.
- Los embutidos grasos deben consumirse muy moderadamente, ya que aportan gran cantidad de grasas saturadas, colesterol y sodio, que pueden afectar a nuestro sistema vascular.
- El consumo de pescado, mejor aún el azul, debe ser habitual, pues al igual que la carne aporta excelentes proteínas pero, además es una gran fuente de ácidos grasos poliinsaturados
- Los huevos son una gran fuente de proteínas de alto valor biológico. Sin embargo su uso debe ser moderado, por su elevado contenido en colesterol.
- Una cifra razonable sería la del consumo de tres o cuatro huevos por semana, excepto las personas con colesterolemia alta o con problemas hepáticos que deben reducir el consumo.
- Conviene tener en cuenta que el consumo “invisible” de huevos es importante. De la misma manera que nosotros en nuestras casas usamos el huevo como aglutinante (tortillas), espumante (merengue) y emulsionante (mayonesa), también lo utiliza la industria alimentaria. Está presente en salsas, batidos, helados, precocinados, bollería y ciertos tipos de pasta.

LEGUMBRES, TUBÉRCULOS Y FRUTOS SECOS

- Consumir al menos 2 raciones (60-80 g) por semana de legumbres como platos cocinados y otras dos raciones de frutos verdes o semillas frescas como guarnición.
- Las patatas, una vez cada dos días, por término medio, bien como plato principal o como complemento de otros tipos de alimentos.
- 3 a 7 raciones por semana de frutos secos (una ración son 20-30 g de frutos secos, peso neto, sin cáscara) para adultos sanos sin obesidad ni sobrepeso.
- No consumir frutos secos tostados y salados para personas con lípidos altos, hipertensión, diabetes, obesidad o que hayan sufrido algún problema cardiaco.

FRUTAS

- Consumir, al menos, tres piezas al día, preferentemente frescas.
- Que al menos una de ellas sea una fruta rica en vitamina C: cítricos, kiwis, fresas, etc.
- Mejor consumir las frutas enteras, ya que los zumos aportan solo vitaminas y minerales y carecen de la mayor parte de la fibra que aporta la fruta entera.
- Las frutas desecadas (ciruelas, castañas, pasas, dátiles, higos, albaricoques) se caracterizan principalmente por un menor contenido de agua, aunque concentran el resto de nutrientes por lo que aumentan también el aporte calórico.

VERDURAS Y HORTALIZAS

- La mejor manera de aprovechar todas sus vitaminas y minerales es tomarlas en crudo, solas o en ensalada. Al horno o a la plancha es otra opción. Si las hervimos, es conveniente aprovechar el agua para sopas o purés, porque en ella quedan muchos de los minerales de las verduras. Si las cocemos al vapor mantendremos la mayoría de los nutrientes.
- Una buena opción es que si una de las raciones es en crudo, por ejemplo en ensalada, otra sea cocinada, siguiendo las recomendaciones de preparación culinaria que minimicen las pérdidas de nutrientes.
- Un consumo mínimo de 300 g diarios (2 raciones), aunque lo deseable será consumir alrededor de 400 g de verduras y hortalizas por día, priorizando las variedades de temporada.

CEREALES Y AZÚCAR

- El pan, en cantidades moderadas, debe estar presente en todas las comidas del día, siendo preferible el integral, rico en fibra, vitaminas B1 y B6 y magnesio.
- Consumir pasta de 2 a 3 veces por semana.
- Consumir 4 a 6 raciones de cereales y derivados al día, con una presencia importante de preparados integrales (arroz, pasta, pan, papilla de cereales, etc).
- Moderar el consumo de azúcares simples ya que una ingesta elevada puede favorecer el sobrepeso y las caries dentales.
- Preferir la bollería y pastelería casera a la industrial, ya que esta última suele ser más rica en grasas saturadas y grasas trans.
- En todo caso, el consumo de productos de pastelería y bollería debe moderarse, ya que estos alimentos tienen un alto valor energético y un valor nutricional bajo.

GRASAS

- Consumir grasas de origen vegetal, sobre todo aceite de oliva virgen, tanto para cocinar como para el aliño, preferentemente a las grasas de origen animal.
- Limitar el consumo de grasas saturadas de origen animal presentes en las carnes, embutidos, productos de pastelería, bollería y grasas lácteas.
- Hacer un consumo muy moderado de margarinas, ya que durante su proceso de elaboración se forman ácidos grasos trans, que son factores de riesgo en las patologías cardiovasculares.
- Reducir el consumo excesivo de grasas saturadas (carnes, embutidos, bollería industrial) que aumenta el nivel de colesterol de nuestro organismo y también el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

BEBIDAS ALCOHÓLICAS

- El consumo de bebidas fermentadas, como el vino, la cerveza, el cava o la sidra, siempre debe hacerse por adultos con moderación y ser una opción personal y responsable. Nunca debe hacerse durante el embarazo, la lactancia o en la infancia, o cuando se conduzca un vehículo público o privado.
- Si el consumo es moderado y responsable, parece disminuir el riesgo cardiovascular y se incrementa la protección contra algunas otras enfermedades.
- No deben sobrepasarse las 2-3 unidades al día en varones, y algo menos (1-1,5 unidades) en mujeres. Una unidad =1 copa de vino (80-100 mL) o un botellín de cerveza.
- El consumo abusivo de bebidas con contenido alcohólico puede incrementar el riesgo de otras enfermedades y de accidentes.
- La cerveza sin alcohol es una opción para aquellas ocasiones en las que quiera limitarse completamente el consumo de alcohol y reducir el aporte de energía.

DIETAS EQUILIBRADAS

- Utilice las tablas de recomendaciones de raciones para elaborar ejemplos de dietas equilibradas, haciendo las modificaciones oportunas de acuerdo con las características de su metabolismo energético y su situación ponderal (por encima, por debajo o en la normalidad)
- De acuerdo con las herramientas proporcionadas: 1) evalúe su metabolismo energético global; 2) elabore una dieta cualitativamente equilibrada; 3) use los valores energéticos de composición de alimentos consultable en el banco de datos USDA u otros, para acotar cuantitativamente la dieta; 4) una vez establecida la dieta cualitativa y cuantitativamente, compruebe con los datos del banco de alimentos si es adecuado el contenido de la ingesta diaria de las diferentes vitaminas.