



## **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 6. NUTRICIÓN Y SALUD EN RESUMEN...

- Existe una estrecha relación entre la salud y los componentes de la dieta: alimentos y nutrientes.
- El balance hídrico está regulado principalmente por dos vías: la sensación de sed y el aumento o disminución de la retención de agua a nivel renal.
- La presencia de suficiente cantidad de hidratos de carbono es esencial para una dieta saludable y correcta, pero debe estar adecuadamente controlada en caso de sufrir alguna intolerancia a ellos o algún tipo de diabetes.
- El exceso de grasas en la dieta es perjudicial para la salud ya que están implicadas en diferentes patologías como la obesidad, la aterosclerosis, cáncer, etc. No obstante, aunque el exceso de ácidos grasos saturados perjudica la salud, algunos poliinsaturados esenciales como los omega-3 son muy beneficios.
- Aproximadamente un 80% del colesterol plasmático circulante está determinado por el genotipo del individuo, su edad y estado fisiológico
- El problema nutritivo más grave de la humanidad es el de la deficiencia en la ingesta proteica
- Tanto la deficiencia como el exceso de los distintos minerales presentes en la dieta, conducen a la aparición de una serie de trastornos orgánicos de distinto diverso tipo.
- La mayoría de las vitaminas tienen que ser necesariamente aportadas por la dieta. Los requerimientos de vitaminas hidrosolubles son casi diarios ya que no se almacenan. Las frutas y verduras son buenas fuentes de vitaminas. Para cubrir las necesidades de vitaminas hay que tener una dieta variada. Las dietas pobres en grasa también lo son en vitaminas liposolubles, sobre todo A y E. En individuos sanos, una dieta equilibrada es suficiente para cubrir sus necesidades vitamínicas, siendo innecesario la suplementación mediante complejos vitamínicos.
- La consecuencia obligada de nuestro metabolismo aerobio es la formación de EOR (especies oxigenadas reactivas) y de radicales libres, muy reactivos, capaces de reaccionar y modificar muchas de nuestras biomoléculas, afectando todo nuestro metabolismo y fisiología. Esta situación de estrés oxidativo conduce a la aparición de una rica amplia gama de patologías
- Afortunadamente, la formación y efectos de algunos de estos radicales libres puede ser controlada de forma natural por otros diversos componentes: los antioxidantes (endógenos y exógenos) que pueden ser capaces de estabilizar o desactivar a los radicales libres incluso antes de que ataquen a las células.

- Además de minerales y vitaminas antioxidantes como la C y la E, nuestra dieta puede ser una excelente fuente de antioxidantes. Los alimentos pueden contener una gran cantidad y variedad de fitoquímicos antioxidantes: flavonoides, carotenoides, terpenos, etc.
- Se ha descrito la existencia de más de 6000 flavonoides diferentes distribuidos en varias clases o familias. Numerosas investigaciones han confirmado el carácter antioxidante y antiinflamatorio de algunos de estos compuestos en circunstancias concretas, lo que les habilita para ejercer una acción protectora saludable frente a un buen número de patologías en virtud de su capacidad para interactuar con los sistemas biológicos a través de muy diversos mecanismos.
- El factor o índice antiinflamatorio de los alimentos es otro parámetro útil para evaluar su papel saludable. Depende en gran parte de su composición, índice glicémico, etcétera.
- La alimentación y las dietas pueden jugar un papel muy importante en la prevención de muchas patologías, así como también ayudar a su adecuado tratamiento, pudiéndose elaborar pautas dietéticas propias para cada tipo de anomalía patológica (dietoterapia), incluyendo las cardiovasculares y las cancerosas.
- Precisamente, en función de su composición, una serie de alimentos pueden calificarse como saludables en relación con dichas patologías: vegetales y frutas, el vino consumido moderadamente, el aceite de oliva, el pescado azul, el ajo.
- La dieta mediterránea, rica en antioxidantes, se considera el prototipo de dieta saludable, en contraposición a la conocida como “comida basura”.
- Ciertos alimentos pueden provocar en algunas personas reacciones adversas con respuestas inmunológicas o no.
- Resumiendo la situación se podrían aconsejar las siguientes pautas:
  - Consuma 3 veces en el día productos lácteos como leche, yogurt, quesitos o queso fresco, de preferencia descremados o “desnatados”. Razones:

Su contenido de proteínas y vitaminas.

La ingesta de calcio necesaria en todas las edades, ya que una su déficit produce osteoporosis, un deterioro de la microarquitectura del tejido óseo

-Consuma diariamente 2 platos de verduras y 3 frutas.

Se recomienda consumir frutas y verduras de distintas variedades

Estos alimentos aportan vitaminas, minerales, antioxidantes naturales que previenen las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer

Nos proveen de fibra dietética, que mejora el tránsito intestinal y reduce el colesterol plasmático.

Ayudan a prevenir la obesidad

- **Coma alubias, garbanzos, lentejas o guisantes al menos 2 veces por semana en sustitución de la carne.**

**Contienen proteínas, vitaminas, minerales y antioxidantes.**

**Contienen fibra que facilita la digestión y contribuye a reducir los niveles de colesterol.**

**Puede reemplazar a las carnes si se aporta con cereales como arroz o fideos.**

- **El consumo frecuente de frituras y alimentos ricos en grasas saturadas, ácidos grasos “trans” y colesterol aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas y coronarias**

**Las grasas saturadas y el colesterol están presentes en grasas de origen animal.**

**Cada vez que coma carne de vacuno, cerdo o cordero elija los cortes con menor grasa.**

**Es preferible el consumo de grasas de origen vegetal no hidrogenadas como aceites vegetales.**

- **Coma pescado como mínimo 2 veces/semana, cocido, al horno, al vapor o a la plancha.**

**Fresco, congelado o en conserva, mejor con bajo contenido de sodio.**

**Contienen proteínas y minerales tan buenos como la carne**

**Su contenido de ácidos grasos omega-3 de origen marino es importante para el desarrollo del SNC y contribuyen al cuidado de su corazón (atún, jurel, salmón y reineta)**

- **Reduzca su consumo habitual de azúcar y sal**

- **Lea las etiquetas y elija aquellos que destacan libres, bajos o reducidos en azúcar o sal.**

- **Para prevenir obesidad, caries e hipertensión arterial (HTA).**

**Sazone con especias. La sal puede aumentar el riesgo cardiovascular.**

**Todo alimento envasado suele contener sal o azúcar.**

- **Beba suficiente agua (1,5-2 litros diarios)**

**Para reponer pérdidas fisiológicas**

**Necesaria para transporte de nutrientes y desechos metabólicos.**

**Mantiene las estructuras celulares.**

**Contribuye a regular la temperatura.**

**Hidratante y protectora de tejidos.**

**Bébala con confianza, el agua potable es segura y más natural que la carbonatada.**



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

### Capítulo 6. NUTRICIÓN Y SALUD NUESTRAS RECOMENDACIONES

- Si queremos cuidar nuestra salud es necesario seguir una dieta adecuada a nuestras necesidades energéticas y con unos componentes que la hagan eficaz como preventiva de diversas patologías.
- Nuestra ingesta de agua debe ser suficiente, pues la insuficiencia favorece la deshidratación.
- Debemos favorecer la ingesta de carbohidratos complejos, de menores índices glicémicos, sobre la de los carbohidratos sencillos de mayor índice glicémico.
- El consumo adecuado de lípidos es una pieza esencial para nuestra salud. Debemos reducir al máximo la ingesta de ácidos grasos no saturados y favorecer la de insaturados, sobre todo ácidos grasos omega 3. Si es aficionado a consumir semillas, sustituya las de girasol por las de calabaza que poseen un cociente omega 6: omega 3 mucho más bajo. Controle la ingesta de colesterol sin obsesionarse por ello, ya que sólo un 20% del colesterol plasmático circulante no está determinado por el genotipo de cada individuo.
- Su ingesta proteica debe ser siempre suficiente y poseer un buen contenido de proteínas de alto valor biológico.
- Una dieta variada, equilibrada, rica en vegetales, verduras y frutas suele proporcionarnos todos los minerales y vitaminas que necesitamos. Si no los precisa específicamente no consuma suplementos de minerales y vitaminas.
- Sea consciente del significado del estrés oxidativo y que puede ser convenientemente combatido a través de una dieta adecuada.

- **Nuestro consumo de antioxidantes y antiinflamatorios en la dieta debe ser abundante y variado ya que poseen acciones diferenciadas y específicas y ninguno de ellos puede individualmente anular el estrés oxidativo.**
- **Debe seguir unas recomendaciones generales que son congruentes con la dieta mediterránea y que nos proporcionarán las biomoléculas esenciales que necesitamos así como los antioxidantes y antiinflamatorios que nos permitirán prevenir o luchar contra variadas patologías:**
  - **Consuma 3 veces en el día productos lácteos como leche, yogurt, quesitos o queso fresco, de preferencia descremados o descremados.**
  - **Consuma diariamente 2 platos de verduras y 3 frutas.**
  - **Coma alubias, garbanzos, lentejas o guisantes al menos 2 veces por semana en sustitución de la carne.**
  - **Coma pescado como mínimo 2 veces/semana, cocido, al horno, al vapor o a la plancha.**
  - **Consuma alimentos con menor contenido de grasas saturadas y colesterol.**
  - **Reduzca su consumo habitual de azúcar y sal.**
  - **Beba suficiente agua (1,5-2 litros diarios).**
  - **Ante la sospecha de la existencia de una respuesta adversa o una intolerancia hacia cualquier alimento se debe acudir al especialista en busca de consejo y/o tratamiento adecuados.**

