



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

### Capítulo 2. NUTRIENTES NUESTRAS RECOMENDACIONES...

#### Carbohidratos

- Se deben ingerir hidratos de carbono todos los días
- Las recomendaciones internacionales y de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria son las de que el consumo de carbohidratos debe de ser superior al 50-55% de las calorías totales ingeridas.
- El consumo de azúcares simples y dulces debe ser moderado.
- En cuanto a la naturaleza o el tipo de hidrato de carbono, es aconsejable que la mayor parte sean hidratos de carbono complejos (almidón, de absorción lenta), y en mucha menor proporción los simples (sacarosa y azúcares refinados). La restricción de carbohidratos simples es debida al hecho que ingerirlos en cantidad excesiva da lugar a la aparición de diversos tipos de complicaciones fisiológicas.
- Por otra parte, el consumo de cantidades más elevadas de polisacáridos contribuye a reducir el consumo de grasas que puede ser, en muchos casos, recomendable ya que los lípidos de la dieta o, al menos algunos de ellos (como los n-6), parecen estar relacionados con una mayor incidencia de enfermedades tales como el cáncer y la aterosclerosis.
- Aunque los alimentos ricos en carbohidratos son una parte importante de nuestra dieta, no pueden ser los únicos alimentos incluidos de la dieta y conviene asociarlos con carne, pescado, leche, etc. Por contra, una dieta excesiva de carbohidratos puede producir en los niños alteraciones del crecimiento e incluso enfermedades graves carenciales de proteínas, como el kwashiorkor, y en los adultos, un cuadro de debilidad, astenia y, a veces, tendencia a la diarrea.

#### Lípidos

- Como medida preventiva en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares evitar que el contenido de grasa en la dieta supere el 30% de las calorías totales ingeridas.
- En lo posible, conseguir una disminución en el consumo de grasa saturada a favor de aumento en el de grasa insaturada, especialmente los ácidos grasos monoinsaturados.
- Restringir el consumo de los aceites de coco y palma, muy utilizados en la elaboración de alimentos comercializados ya que sus efectos nocivos cardiovasculares y otros son incluso mayores que los de las grasas animales.
- No sobrepasar los 300 mg/persona-día en la ingesta global de colesterol, lo que es la mitad aproximadamente de lo que se suele consumir habitualmente.
- No tomar más de dos huevos al día ni más de diez a la semana, ya que el aumento de la ingesta de colesterol habitualmente se ocasiona, sobre todo, a través del consumo excesivo de huevos (la yema es extremadamente rica en colesterol) y globalmente 100g de huevo contienen 500 mg de colesterol).

#### Proteínas y aminoácidos

- Debido al elevado recambio proteico existente y a que una buena parte de los aminoácidos son esenciales hemos de tomarlos en la dieta por lo que es aconsejable la ingesta diaria cotidiana de proteínas.

- La cuantía de la ingesta proteica debe ser, al menos de 1g /día x kg peso, lo que supone 70g para una persona tipo de 70 kg
- Debemos consumir proteínas de alto valor biológico (pescado, carne).
- Una dieta estricta vegetariana no es adecuada pero si también es ovoláctea desaparecerán los problemas de reposición de aminoácidos esenciales.
- Son muy convenientes las prácticas culinarias de mezclar alimentos de origen vegetal (legumbres con cereales, por ejemplo) así como la de preparar platos que junto a los vegetales o legumbres contengan huevos o leche
- Al igual que debe haber una cantidad mínima de proteínas también hay unos límites máximos y nuestra dieta no debe estar energéticamente sustentada en las proteínas sino en los hidratos de carbono, con la ayuda de los lípidos.

### Minerales

- La dieta tiene que ser mixta y variada para cubrir las necesidades de minerales.
- El hierro que aportan las carnes se absorbe mejor que el de los vegetales.
- La actividad física limita las pérdidas de calcio óseo.
- Los excesos de algunos minerales también conducen a alteraciones orgánicas, hecho que hay que tener en cuenta cuando se llevan a cabo suplementación con complejos minerales.

### Vitaminas

- Al no almacenarlas en nuestro organismo necesitamos la ingesta casi diaria de las correspondientes vitaminas hidrosolubles.
- Nuestra alimentación debe contener los adecuados alimentos de tipo graso que permitan poder suministrarnos las vitaminas liposolubles que necesitamos, sobre todo las A y E. también la D<sub>3</sub>, en especial en épocas de baja insolación.
- La dieta debe ser lo suficientemente variada para que pueda contener las cantidades precisas tanto de las vitaminas liposolubles como las hidrosolubles.
- Las personas sanas, con dietas equilibradas, suelen tener cubiertas sus necesidades vitamínicas.

### Agua

- Una recomendación práctica sería la de ingerir moderadamente agua, incluso en ausencia de sensación de sed, ya que no existe problema de eliminación, e incluso la filtración renal es siempre un hecho deseable para el buen funcionamiento del riñón
- La ingesta de agua debe incrementarse en las siguientes situaciones:
  - ✓ Durante el ejercicio físico.
  - ✓ En ambiente con temperaturas elevadas.
  - ✓ En estados febriles.
  - ✓ En estados diarreicos.