



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.