Equilibrio nutricional

Alimentación / nutrición. Equilibrio nutricional Son conceptos complementados, porque una buena alimentación revertirá siempre en un buen estado nutritivo, a menos que medie algún proceso patológico. Mientras que la alimentación es voluntaria y consciente, está limitada por las actividades del ser humano (provisión de alimentos, recursos económicos, hábitos, creencias religiosas...) siendo, por tanto, educable y modificable. La nutrición, por contra, es involuntaria e inconsciente, comprendiendo a todos los procesos y transformaciones que sufren los alimentos en el organismo. La mayoría de personas que consumen una dieta variada, obtienen los nutrientes básicos necesarios para la salud. Como no existe una dieta "ideal", una alimentación saludable debe tener en cuenta que la ración alimentaria diaria debe aportar la cantidad de energía necesaria para las funciones vitales y para la actividad física; asimismo debe respetar el equilibrio entre todos los nutrientes. Como ejemplo de equilibrio y de origen de nutrientes, debemos de conocer la dieta mediterránea . Siendo ésta la que refleja unos patrones alimentarios típicos de Creta, Grecia, sur de Italia y de Francia, España, Portugal, Líbano, Marruecos, Siria, Túnez, Turquía y otros. Estos países con patrones alimentarios comunes, se caracterizaban en los años 60 por tener la esperanza de vida de las más altas del mundo, con las menores tasas de incidencias de enfermedades coronarias y de cánceres asociados a la dieta, así como de ciertas enfermedades crónicas. Esta dieta es baja en ácidos grasos saturados, rica en carbohidratos y fibra y tiene un alto contenido de ácidos grasos monoinsaturados. Dieta mediterránea La dieta mediterránea tradicional se caracteriza por la abundancia de alimentos vegetales como pan, pastas, verduras, ensaladas, legumbres, fruta y frutos secos; aceite de oliva como principal fuente de grasa; moderado consumo de pescado, aves de corral, productos lácteos y huevos; pequeñas cantidades de carnes rojas y de bajas a moderadas cantidades de vino, consumidas normalmente durante las comidas. Sin embargo, en la sociedad actual se observa la existencia de falsos mitos relacionados con aspectos de la nutrición que conducen a que subsistan hábitos alimentarios erróneos (de subalimentación o sobrealimentación) bien de manera voluntarios o bien inducidas por otras situaciones (pobreza, enfermedad...) Conductas alimentarias erróneas • Subalimentación (regímenes dietéticos de exclusión o por carencia) • La sobrealimentación (de origen animal y de bebidas alcohólicas) • El consumo insuficiente de productos lácteos • El consumo insuficiente de leguminosas, verduras y frutas. • El consumo excesivo de carne, materias grasas y de azúcares. • Mala organización de las comidas (insuficientes desayunos y copiosas comidas y/o cenas). Por ello desde un punto de vista divulgativo existe acuerdo en recomendar una alimentación variada que incluya alimentos de todos los grupos (los 7 grupos conocidos como la rueda de los alimentos son: 1. Leche y derivados, 2. Carne, pescado y huevos, 3. Patatas, legumbres y frutos secos, 4. Verduras y hortalizas, 5. Frutas, 6. Pan, pastas, cereales y azúcar y 7. Grasa, aceite y mantequilla) en cantidad suficiente para evitar déficits nutricionales (tabla 4). Todas las dietas deben proporcionar los nutrientes suficientes para evitar posibles déficits o carencias. Siendo las recomendaciones generales para los países occidentales, que el ingreso calórico se realice proporcionalmente según el origen del principio inmediato , estableciendo unas limitaciones en el consumo

de aquellos. Ración modelo por grupos de alimentos 1 Grupo de leche y quesos: 3 raciones (Un vaso de 200 cc equivale a 50 grs queso o 2 yogures) 2 Grupo de carnes, pescado y huevos: 2 raciones (70 grs de carne equivale a 2 huevos). Máximo 4 3 Grupo de verduras y frutas: 4 raciones (2 de 100 grs fruta/ 1 de verdura/1 de hortalizas) 4 Alimentos feculentos: 4 raciones (1 leguminosas/ 1 arroz, pastas, patatas/2 pan, galletas, cereales) 5 Alimentos grasos: Aceites, Mantequillas (30-50 gr) (de oliva o germinales) 6 Bebidas: Agua potable o embotellada ración/día. Recomendaciones dieta • 12-15% energía procederá de proteínas (50% animal) • 30-35% energía procederá de los lípidos (sólo 1/3 serán saturados) • 55-60% energía procederá de los hidratos de carbono • Las proteínas dietéticas se calculan en gr/Kg/día • Los ácidos grasos esenciales deben representar el 2.5% calorías totales • La dieta debe aportar unos 30 gr fibra/día • La dieta debe ir acompañada de una ingesta de agua mínima 1cc/Kcal