

8. Nutrición

8.1. ¿Qué es?

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

¿Qué relación existe entre la alimentación y la salud?

La relación entre alimentación y salud ha sido demostrada por multitud de estudios a lo largo del tiempo. Según la OMS, una dieta saludable protege contra las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías o el cáncer.

¿Qué es la nutrición en la salud pública?

Por tanto, la nutrición en salud pública es la ciencia que estudia la relación entre dieta y salud y sienta las bases para el diseño, ejecución y evaluación de intervenciones nutricionales a nivel comunitario y poblacional con el objeto de mejorar el estado de salud de las poblaciones.

¿Qué relación tiene la salud, con el crecimiento y con el bienestar de nuestro organismo?

Los alimentos son necesarios para el crecimiento y desarrollo, la actividad física, la buena salud y la conservación de la vida. Si un individuo crece bien es porque probablemente está sano y bien nutrido. Si no crece bien, probablemente padece de alguna enfermedad o su alimentación no es adecuada.

Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad entre otros muchos déficit.

8.2. ¿Cuándo hablamos de nutrición o alimentación saludable?

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.

La nutrición es importante para todos. Combinada con la actividad física y un peso saludable, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu

cuerpo a mantenerse fuerte y saludable. Lo que comes puede influir en tu sistema inmunitario, tu estado de ánimo y tu nivel de energía.

Existen multitud de guías de alimentación sana y equilibrada que puedes adaptar un poco a tus gustos, a los productos que tienes más a mano, a tus hábitos alimentarios, sabiendo que hay que comer varias veces al día y dosificar las porciones. Lee la información sobre los grupos de alimentos, los nutrientes, cómo crear un plan de alimentación saludable, cómo calcular las porciones y cómo disfrutar de los alimentos sin comer de más.

Por otra parte es importante que para diseñar nuestro plan de alimentación sana, tengamos en cuenta estos aspectos:

Grupos de alimentos

Una dieta saludable contiene una variedad de alimentos de los siguientes grupos.

- Frutas y verduras (vitaminas y minerales)
- Proteínas, carnes, pescados, hidratos
- Leche y productos lácteos
- Grasas y aceites.
- Agua

8.3. Diagnóstico de la Enfermedad Celíaca

Comer una amplia variedad de alimentos que incluya diversos nutrientes es la forma más fácil de tener una dieta saludable.

Las proteínas le proporcionan al cuerpo los aminoácidos, es decir, las unidades estructurales que ayudan a las células del cuerpo a realizar todas sus actividades diarias. Las proteínas ayudan al cuerpo a producir nuevas células, a reparar las células viejas, a crear hormonas y enzimas, y a mantener saludable tu sistema inmunitario. Si no tienes suficientes proteínas, a tu cuerpo le lleva más tiempo recuperarse de las enfermedades y también es más probable que te enfermes.

Los carbohidratos te dan energía rápida, entran velozmente en la sangre en forma de glucosa (glucemia), que tu cuerpo utiliza como combustible primero, antes de convertir los sobrantes en grasa.

Las **frutas, las verduras, el pan, las pastas, los granos, los productos de cereal, las galletas de sal y las lentejas** son buenas fuentes de carbohidratos. Muchos de estos alimentos también son buenas fuentes de fibra, sustancia que el sistema digestivo necesita para mantenerse saludable.

El **azúcar (blanco y moreno), la miel y la melaza** también son carbohidratos. Sin embargo, estos tipos de carbohidratos tienen muchas calorías y no ofrecen otros beneficios (como vitaminas y minerales). Los granos integrales, las frutas y las verduras son fuentes más saludables de carbohidratos que los granos y azúcares refinados.

Las **grasas** le proporcionan a tu cuerpo los ácidos grasos que necesita para crecer y producir nuevas células y hormonas. La grasa también ayuda a algunas vitaminas a moverse por el cuerpo. Las **vitaminas A, D, E y K** son vitaminas solubles en grasa, lo que significa que es necesario tener un poco de grasa para absorberlas. También se almacenan en los tejidos grasos del cuerpo y el hígado. La grasa también ayuda a proteger a los órganos contra los traumatismos. Tu cuerpo almacena el exceso de calorías en forma de grasa, que se guarda como energía de reserva.

Hay tres tipos básicos de grasas:

Las grasas saturadas, presentes principalmente en las carnes y los productos lácteos enteros, se encuentran solamente en los alimentos que provienen de animales, no en los que provienen de plantas. Las grasas saturadas son las que aumentan el valor de colesterol en la sangre.

Las grasas trans (también llamadas grasas **trans-saturadas** o ácidos grasos trans) se forman cuando los aceites vegetales líquidos se someten a un proceso llamado hidrogenación, en el cual se agrega hidrógeno para hacer que los aceites sean más sólidos. Las grasas vegetales hidrogenadas se utilizan en la producción de alimentos porque permiten conservarlos más tiempo y les dan un gusto, una forma y una textura apetecibles. La mayoría de las grasas trans se encuentra en la grasa vegetal hidrogenada, la margarina en barra (o dura), las galletas de sal y de dulce, los refrigerios, los alimentos fritos (incluidas las comidas rápidas fritas), las rosquillas, los pastelitos, los productos de panadería y otros alimentos procesados elaborados o fritos con aceites parcialmente hidrogenados. Las grasas trans también elevan el valor del colesterol "malo" (lipoproteína de baja densidad o LDL) y reducen el del colesterol "bueno" (lipoproteína de alta densidad o HDL) en la sangre.

Las **grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas** se encuentran en alimentos vegetales, como verduras, nueces y granos, como también en los aceites

elaborados con estos (canola, maíz, soja). Los **ácidos grasos omega 3 y omega 6** son poliinsaturados. Además de las verduras, las nueces y los granos, los ácidos grasos omega 3 y omega 6 se encuentran en peces de agua fría como el atún, el salmón y la caballa. Algunos estudios indican que consumir alimentos con grasas monoinsaturadas o poliinsaturadas puede ayudar a disminuir los valores de colesterol "malo" (LDL). Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas también pueden ayudar a mantener bajos los valores de triglicéridos. Los **triglicéridos** son una forma de grasa presente en el torrente sanguíneo. Las personas que tienen valores elevados de triglicéridos generalmente tienen colesterol total alto, colesterol LDL alto y colesterol HDL ("bueno") bajo. En algunos estudios se han relacionado los niveles altos de triglicéridos con un aumento del riesgo de tener accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardíacas.

Vitaminas y minerales: Las vitaminas mantienen los huesos fuertes, la visión nítida y aguda, y la piel, las uñas y el cabello sanos y brillantes. Las vitaminas también ayudan al cuerpo a utilizar la energía de los alimentos que ingieres.

Los **minerales** son elementos químicos que ayudan a regular los procesos del cuerpo. El potasio, por ejemplo, ayuda a los nervios y los músculos a funcionar. El calcio ayuda a los dientes y los huesos a mantenerse fuertes. El hierro transporta el oxígeno hacia las células.

El **agua** es necesaria para la vida, por lo que resulta fundamental para tener una buena salud. El contenido de agua oscila entre el 50 % y el 66 % del peso corporal total. El agua regula tu temperatura, traslada los nutrientes por tu cuerpo y elimina los residuos.

En general, es recomendable beber entre 6 y 8 vasos de agua por día

8.4. ¿Cómo diseñar un plan de alimentación saludable?

Lo mejor es elegir los alimentos que tengan más nutrientes de cada grupo de alimentos cada día, es decir, los que están repletos de vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes, y que tengan pocos carbohidratos refinados, como azúcar y harina blanca. Elige alimentos como verduras, frutas, granos integrales, y carne y pescado magros. También puedes optar por las fuentes orgánicas de alimentos. (Orgánico significa que no se les ha aplicado pesticidas, hormonas ni antibióticos sintéticos a los cultivos mientras crecían, ni al alimento que se daba a los animales de los cuales provino el alimento, ni a los animales).

Probablemente te darás cuenta de que estos alimentos frescos ofrecen más nutrientes y menos azúcar que los alimentos procesados.

8.5. Tomar conciencia de qué comemos y cuándo lo comemos

Hay personas que a quiénes les va bien contar las calorías que consumen en cada comida o al día. Esto les permite llevar un control exhaustivo de su dieta y saber en todo momento sus niveles de consumo. Sin llegar a obsesionarse con estos cálculos, es un buen instrumento, especialmente cuando deseamos iniciar una dieta de choque que requiere voluntad y constancia para pérdida de sobrepeso.

Pero lo más llevadero es la toma de conciencia de nuestros hábitos alimenticios. En muchas ocasiones, las personas comen por ansiedad, estrés. Especialmente alimentos pequeños, dulces, fácilmente comibles, accesibles (chocolates, galletas, ...). En situaciones de pérdida de control podemos haber ingerido más calorías en un cuarto de hora, que todas las permitidas o recomendables en una semana. Existen momentos especialmente vulnerables para las comidas rápidas y no controladas. Cuando llegamos a casa del trabajo “muertos/as de hambre” y lo primero que hacemos es abrir la nevera; comer con prisas, de pie, sin tomar conciencia de lo que estamos haciendo, sin suficiente masticación...son malos hábitos alimentarios, que conducen a que hagamos ingestas más abundantes de lo que haríamos en situaciones normal y posiblemente productos alimentarios no recomendables, o no equilibrados, frecuentemente grasos, dulces.

8.6. Manifestaciones

Una de las pautas más recomendadas en todos los procesos de acompañamiento en dietas es la “toma de conciencia”. Cuando me invade el hambre, ¿qué estoy haciendo? ¿Qué estoy pensando? ¿Qué me está preocupando?... Como porque...En muchas ocasiones, ser capaces de parar a responder estas sencillas cuestiones y mitigar nuestras ansias con un abundante vaso de agua fresca, produce efectos sorprendentes, porque “rompemos” de raíz el circuito de deseo inmediato. Es mucho más recomendable comenzar con estos tipos de entretenimientos que se convierten en hábitos, que ir acumulando kilos sobre nuestro organismo que no van a conducirnos más a que a dificultades de salud progresivas.

Recordemos finalmente el triángulo de alimentación equilibrada y que debería formar parte de nuestras dietas habituales.

Guía de Promoción de la Salud

Familiar y comunitaria

Pirámide de Alimentación Saludable

