



¡Hoy me pongo a dieta!

Concha Carrillo Troya
Ana M^a Gibello Prieto

Es la frase eterna que oímos una y otra vez, sobre todo después de las fiestas de navidad, donde solemos descontrolar la ingestión de alimentos.

Queremos cuidar nuestra línea, nuestro aspecto externo, pero olvidamos nuestra salud.

Este artículo pretende recordar a sus lectores unas nociones sobre lo que se considera una dieta equilibrada y aquellos factores que son importantes a la hora de elegir nuestra alimentación.

Uno de los objetivos de la dietética es establecer unos hábitos saludables de alimentación que favorezcan el desarrollo de nuestras actividades vitales, evitando ciertos trastornos metabólicos.

Se considera una **dieta equilibrada** aquella que con una cantidad adecuada y variada de alimentos proporciona los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo y el mantenimiento de la vida. Por eso debemos conocer qué hay que **comer, cuánto** y **cómo**. Para responder a esas preguntas es necesario conocer las características fisiológicas de cada individuo y su correspondiente gasto energético y así establecer unas normas de alimentación per-

sonalizadas que serán distintas según la edad, sexo, masa corporal, actividad física, estado fisiológico (embarazo, por ejemplo) y estado de salud.

Los alimentos nos proporcionan los elementos imprescindibles para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

Estos elementos son:

- **La energía:** nuestro organismo necesita energía para mantener su actividad. Aunque los alimentos energéticos son los lípidos y glúcidos, el organismo puede llegar a obtener energía de las proteínas.





- **Las proteínas:** aportan los elementos necesarios para la producción y renovación de constituyentes del organismo.
- **Las grasas:** son alimentos eminentemente energéticos pero también forman parte de importantes estructuras celulares y son un vehículo de entrada de vitaminas liposolubles (A, D, E, K).
- **Glúcidos:** los glúcidos aportan energía al organismo pero si se consumen en exceso son transformados y almacenados en forma de grasas.
- **Vitaminas:** son necesarias en cantidades muy pequeñas pero imprescindibles para el funcionamiento del organismo. Actúan fundamentalmente regulando las reacciones químicas que tienen lugar en el organismo.
- **Minerales:** intervienen como activadores de reacciones metabólicas, controlan el equilibrio hídrico del organismo, forman parte de los huesos, de la hemoglobina de la sangre, de las hormonas tiroideas e intervienen en la contracción muscular y en el funcionamiento del sistema nervioso.

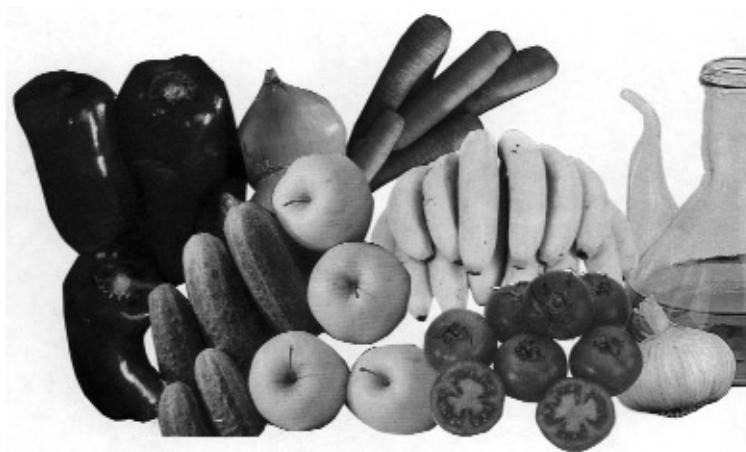
En general, podemos decir que una dieta adecuada debe cumplir las siguientes exigencias dietéticas:

- suministrar la energía necesaria para cubrir el gasto energético diario. Si ingerimos más calorías de las necesarias engordaremos y si son menos adelgazaremos.
- debe contener proporciones adecuadas de los distintos nutrientes.
- distribuir convenientemente la ingestión de los alimentos. Lo más interesante sería realizar cuatro o cinco tomas no muy abundantes.
- la mitad de las proteínas ingeridas deben ser de origen animal y la otra mitad de origen vegetal para asegurar una ingestión

adecuada de todos los aminoácidos esenciales.

- asegurar un aporte vitamínico y de minerales correcto, para lo cual ingeriremos frutas y vegetales frescos.
- aportar la cantidad suficiente de fibra.

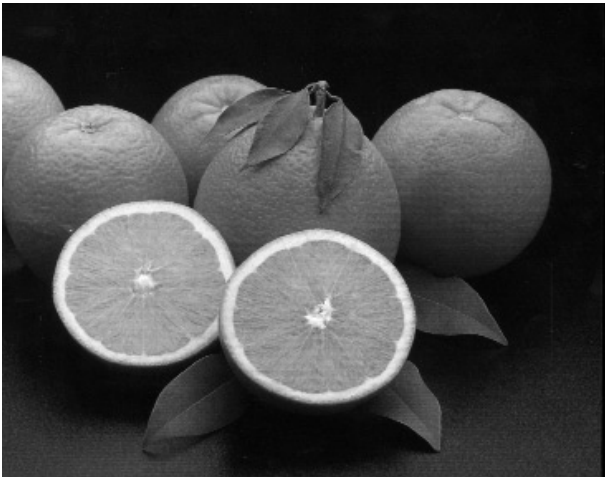
En las sociedades con un alto nivel de vida, los hábitos alimenticios generan varias condiciones de desequilibrio derivadas, paradójicamente del propio progreso científico y estado de bienestar que llega a producir carencias de algunos nutrientes como por ejemplo las vitaminas y exceso de otros como las grasas o proteínas. Estos desequilibrios llevan a la larga a enfermedades que con una buena dieta se podrían haber evitado.



Los errores nutricionales más frecuentes de nuestra sociedad son:

- consumo excesivo de calorías.
- déficit de vitaminas como por ejemplo A, E y ácido fólico.
- déficit de minerales: hierro, calcio y cinc entre otros.
- consumo excesivo de proteínas.
- consumo insuficiente de fibra.
- alto consumo de grasas saturadas.

En lo referente a las vitaminas éstas son algunas de las causas que pueden llevar a estados carenciales:



- aumento del consumo de productos en conserva. Algunas vitaminas como por ejemplo la C llegan incluso a desaparecer por la acción del calor a las que son sometidos en su elaboración.
- aumento del consumo de productos congelados y precocinados.
- comidas "rápidas" y desequilibradas por la gama de alimentos demasiado limitada.
- reducido consumo de frutas y verduras frescas. A veces, aunque el consumo sea suficiente, la forma en la que son recolectadas (frecuentemente antes de su maduración) y almacenadas no garantiza que su aportación de nutrientes sea la esperada. Además, los procesos que sufren al cocinarlas también producen una merma de vitaminas.
- el alcohol y el tabaco disminuyen la disponibilidad de algunas vitaminas.

Después de este breve resumen sobre algunos conceptos de dietética queremos responder a algunas preguntas relacionadas con el tema que surgen muy a menudo.

¿QUÉ ES LA FIBRA Y POR QUÉ ES IMPORTANTE SU CONSUMO ?

Lo que llamamos fibra alimentaria es el conjunto de polisacáridos de origen vegetal como

por ejemplo la celulosa o la lignina que no son digeribles por nuestro aparato digestivo.

Esta razón hizo que se despreciara su consumo y muchos procesos industriales que sufren los alimentos van encaminados precisamente a reducir o eliminar su contenido en fibra. Pensemos como ejemplo en el descascarillado del arroz, del trigo y otros cereales que además de eliminar fibra reduce su contenido en vitaminas.

Estudios más recientes hicieron descubrir que cumple una serie de funciones por las cuales es de enorme interés su consumo:

- al no ser digerible aumenta el volumen de las heces y facilita su eliminación.
- evita en parte la absorción de agua en el intestino grueso y, por tanto, impide el endurecimiento de las heces. Este hecho y el anterior contribuyen a prevenir el estreñimiento al aumentar el peristaltismo intestinal (movimientos del intestino que hacen avanzar su contenido).
- se ha observado que la fibra puede absorber sustancias cancerígenas y tiene un efecto preventivo sobre el cáncer de colon.

Se recomienda ingerir de 15 a 20 gramos diarios de fibra. Alimentos ricos en fibra son las frutas, verduras, frutos secos, legumbres y cereales integrales. De entre las frutas destacan por su contenido en fibra la piña, los cítricos (no en zumo claro), el plátano y los nísperos.

Entre las verduras la acelga, los guisantes, habas, judías verdes y zanahorias.

CONTENIDO EN FIBRA VEGETAL POR CADA 100 GR DE LA PARTE COMESTIBLE DE ALGUNOS ALIMENTOS

Acelgas	5'6	Fresas	2'2
Albaricoques . . .	2'1	Garbanzos	15
Apio	1'8	Higos secos	18'5
Avellanas	10	Judías blancas . . .	25'4
Cacahuets	8'1	Judías verdes . . .	2'9
Cebollas	1'3	Lentejas	11'7
Coliflor	2'1	Naranjas	2
Dátiles	8'7	Peras	2'3



¿POR QUÉ NO DEBEN CONSUMIRSE VITAMINAS SIN PRESCRIPCIÓN MÉDICA?

Tan peligroso como un aporte insuficiente de vitaminas puede ser un exceso de algunas de ellas. Algunas personas toman cantidad de vitaminas sin prescripción médica por una tendencia a la automedicación y por la creencia de que una ración extra de vitaminas sólo puede ser beneficiosa y solucionar esos pequeños problemas que a veces sentimos. No podemos olvidar la influencia que ejercen los medios de comunicación que nos bombardean con anuncios de complejos vitamínicos.

El exceso de vitaminas liposolubles produce alteraciones graves. Así por ejemplo, la vitamina A tomada en grandes dosis puede producir trastornos gastrointestinales y fracturas óseas espontáneas al aumentar la fragilidad de los huesos.

Una dosificación excesiva de vitamina D produce alteraciones renales, fatiga y vómitos.

La hipervitaminosis de las vitaminas hidrosolubles (C y grupo B) es más rara porque se eliminan más fácilmente a través de la orina.

Salvo en situaciones especiales una alimentación suficientemente variada aporta las dosis necesarias de vitaminas sin necesidad de recurrir a aportes suplementarios que en todo caso es el médico el que debe recomendar.

¿QUÉ DIFERENCIA EXISTE ENTRE LAS GRASAS DE ORIGEN ANIMAL Y VEGETAL?

Como hemos comentado, el hombre necesita las grasas como fuente de energía además de otras funciones. Las grasas de origen animal, presentes en las carnes grasas, embutidos, leche, quesos, mantequilla, etc., son peligrosas si se consumen en exceso porque favorecen la aparición y desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Los aceites de origen vegetal, como por ejemplo el de oliva, tienen un efecto protector en la formación de arteriosclerosis. Ésta es una enfermedad que se produce por acumulación de sustancias grasas en el interior de las arterias y que puede llegar a tener consecuencias fatales.

Respecto al ya famoso colesterol, cuyos niveles tanto preocupa, diremos que procede de dos fuentes:

- El que elabora nuestro organismo.
- El que procede de los alimentos.

Cuando circula a través de la sangre lo hace ligado a unas proteínas que se conocen con las iniciales de LDL y HDL. El colesterol ligado a las LDL es causante de la aparición de las enfermedades cardiovasculares y por eso se le conoce como "colesterol malo". En el caso de las segundas, ejercen una acción protectora conociéndose como "colesterol bueno".





¡Hoy me pongo a dieta!

Las grasas de origen animal aumentan los niveles de colesterol en sangre por lo que su uso debe ser moderado.

Respecto a los alimentos ricos en colesterol como ejemplos citaremos las vísceras en general, la yema de huevo y la langosta. Por el contrario, los alimentos de origen vegetal no aportan colesterol a la dieta.

¿QUÉ CLASE DE DIETA ES LA MEDITERRÁNEA?

Se define desde hace tiempo como dieta mediterránea la alimentación tradicional de los países bañados por el mar Mediterráneo. En cada uno de esos países la dieta tiene sus peculiaridades pero persisten algunas características en común como por ejemplo: alto consumo de cereales, frutas, verduras, frutos secos y sobre todo el aceite de oliva.

A su vez hay un consumo menor de carne y derivados lácteos que en otros países del centro y norte de Europa.

Como vemos la dieta mediterránea es rica en fibra (vegetales, cereales y legumbres), en vitaminas (frutas y verduras) y en grasas vegetales (frutos secos y aceite de oliva). Los estudios han demostrado que la dieta mediterránea es una dieta equilibrada que, además, ejerce una protección efectiva frente a la aterosclerosis y enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, no debemos olvidar que



el cambio del tipo de vida nos lleva a abandonar nuestra dieta en favor de otras a base de comidas rápidas y menos equilibradas. El tabaco y un consumo excesivo de alcohol son también factores negativos que harán aumentar en nuestro país esas patologías en los próximos años.



¿QUÉ PROBLEMAS ENTRAÑAN LAS DIETAS DE ADELGAZAMIENTO?

Una persona que sin tener ningún desarreglo fisiológico engorda es porque come más de lo que necesita y ese exceso de calorías ingeridas se acumula en forma de grasas.

En cualquier circunstancia, cualquier persona que quiera perder peso, lo primero que debe hacer es acudir a un médico especialista y mantener un control médico mientras realiza una dieta.

Circulan gran cantidad de dietas que pasan de unas personas a otras sin ningún tipo de control y que entrañan riesgos para la salud al no aportar los nutrientes necesarios.

Las dietas ricas en proteínas y pobres en glúcidos son bajas en calorías pero pueden elevar los niveles de ácido úrico con lo que aumenta el riesgo de aparición de gota.

Otras dietas recomiendan la ingestión de un solo tipo de alimento durante mucho tiempo, por ejemplo el pomelo. Este tipo de dietas carece de muchos nutrientes que son esenciales.

A la vista de lo expuesto una dieta puede mantener nuestro organismo sano y ayudarnos a prevenir muchas enfermedades. Las dietas de adelgazamiento son competencia de un especialista médico y deben personalizarse a las características de cada individuo.