



Guía nutricional, por que comer sano y comer rico pueden ir de la mano

Por el Sargento Mariano Ricardo SMORZEŃUK, Escuela de Infantería

Introducción

¿Nos preguntamos acerca de lo que ingerimos durante nuestro día?

Sinceramente muy pocas veces. Desde niños hemos escuchado la frase “somos lo que comemos”, o “nuestra dieta debe ser una equilibrada mezcla de proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales y agua”. Bien, nada de eso salió de una galera, sino por el contrario fue, y es, verificado fehacientemente por nutricionistas. Entonces, ¿qué debemos comer? ¿Cuáles son los buenos hábitos y cuáles no? ¿Por qué es tan importante pensar que ingerimos y cómo fueron preparados?

¿Por qué es importante una alimentación adecuada?

“Porque una persona bien alimentada tiene más oportunidades de desarrollarse plenamente, de vivir con salud, de aprender mejor y de protegerse de enfermedades. Alimentarse bien significa comer a lo largo del día y no todas las comidas en la misma oportunidad y no solamente variado sino con moderación”, No todos los alimentos tienen igual valor nutritivo. “Nos ofrecen energía y sustancias nutritivas pero en cantidades diferentes. Incluir diariamente alimentos variados asegura la incorporación y el aprovechamiento de todos los nutrientes que necesitamos para crecer y vivir saludablemente”.

NUTRICIÓN

Podemos decir que 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.

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

MACRONUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES

LOS MACRONUTRIENTES:

Los macronutrientes son aquellas sustancias que proporcionan energía al organismo para un buen funcionamiento, y otros elementos necesarios para reparar y construir estructuras orgánicas, para promover el crecimiento y para regular procesos metabólicos.

Este grupo está constituido por:

- Proteínas
- Hidratos de Carbono
- Grasas

PROTEÍNAS:

Antes de hablar de la proteína, hablemos de cómo está formada: dos aminoácidos se combinan en una reacción de condensación liberándose una molécula de agua y formando un enlace amida que se denomina enlace peptídico; estos dos "residuos" de aminoácido forman un dipéptido, si se une un tercer aminoácido se forma un tripéptido y así, sucesivamente, hasta formar un polipéptido y se denominan proteínas cuando la cadena polipeptídica supera una cierta longitud (entre 50 y 100 residuos aminoácidos). Esta reacción tiene lugar de manera natural dentro de las células, en los ribosomas.

Existen cientos de aminoácidos mientras que sólo 22 son los que componen las proteínas. Elementos que el cuerpo necesita para construir y renovar sus tejidos constantemente. De estos, ocho se consideran aminoácidos esenciales (diez para los niños), debemos aportarlos a través de la alimentación y se combinan entre sí y con otros muchos presentes en el organismo con el objetivo de sintetizar nuevas proteínas.

Entre sus principales funciones se encuentran:

- La plástica (constituyen el 80% del peso seco de las células).
- Energética: cuando la ingesta de hidratos de carbono y grasas procedentes de la dieta sea insuficiente para cubrir las necesidades energéticas, en caso de un ayuno prolongado, la degradación de proteínas (aminoácidos) cubrirá estas carencias. El organismo puede llegar a obtener hasta 4 kilocalorías de energía por cada gramo de proteínas.
- Reguladora: muchas de estas macromoléculas hacen posibles procesos vitales para cualquier ser vivo, como la respiración o la digestión. Hay proteínas, como por ejemplo la insulina o la hormona del crecimiento, que están implicadas en la regulación de muchos procesos del organismo.

- Transporte: por ejemplo, la hemoglobina, se encarga de transportar el oxígeno; la albúmina, transporta ácidos grasos libres, o las lipoproteínas que conducen el colesterol a través de la sangre. Otras como las glucoproteínas llegan a las membranas celulares y se integran para realizar la función de recibir sustancias determinadas.
- Defensa: este tipo de proteínas ayudan a las defensas del cuerpo protegiendo al organismo de ciertos agentes extraños o exterminándolos. Un ejemplo serían las inmunoglobulinas, que localizan y eliminan las moléculas que provocan infecciones o intoxicaciones.
- Enzimática: algunas proteínas realizan trabajos biocatalizadores, por lo que hacen posible y aceleran en muchos casos las reacciones químicas que se dan en el cuerpo.
- Homeostática: estas macromoléculas son las encargadas de mantener el pH sanguíneo en niveles adecuados para la salud.
- Control genético (las características hereditarias dependen de las proteínas del núcleo celular).

Casi todos los alimentos contienen proteínas, aunque en diferentes proporciones, siendo los de origen animal más ricos y con una mejor calidad nutricional que los de origen vegetal.

Según su contenido en aminoácidos las podemos clasificar en:

- **Proteínas de alta calidad** (contienen los 8 aminoácidos esenciales son: leucina, isoleucina, valina, metionina, lisina, fenilalanina, triptófano, treonina, y 2 más en caso de niños: histidina, arginina.): las presentes en los huevos, las carnes, los pescados, los mariscos, los crustáceos y los lácteos.
- **Proteínas de calidad media** (son deficientes en 1 o 2 aminoácidos): las presentes en las legumbres, los cereales integrales y los frutos secos.
- **Proteínas de calidad baja** (son deficientes en varios aminoácidos): las presentes en las frutas, las verduras y las hortalizas.

Los alimentos vegetales aunque no proporcionan todos los aminoácidos esenciales pueden llegar a combinarse entre sí para mejorar su calidad nutricional. Las legumbres, por ejemplo, son pobres en metionina y los cereales, los frutos oleaginosos y las semillas son pobres en lisina. Para obtener proteínas completas podemos combinar legumbres (ricas en lisina) con cereales (ricos en metionina) o legumbres (ricas en lisina) con frutos oleaginosos y semillas (ricos en metionina).

Ejemplos de combinaciones inteligentes para obtener proteína de alto valor biológico:

- **Legumbres + frutos secos y semillas.**

Garbanzos con piñones, ensalada de lentejas con nueces, humus o paté de garbanzos (garbanzos triturados con semillas de sésamo y especias).

- **Legumbres + cereales integrales.**

Lentejas con arroz, alubias con pasta o mandioca, cuscús con garbanzos y verduras, garbanzos con trigo, espaguetis con guisantes y gambas, burritos (pan de maíz) rellenos de frijoles, soja con verduras y arroz, garbanzos con pan.

- **Cereales integrales + lácteos vegetales.**

Arroz o avena con batido de soja, de almendras.

- **Frutos secos y semillas + lácteos vegetales.**

Avena o arroz con leche y frutos secos.

- **Frutos secos y semillas + cereales integrales.**

Ensalada de arroz con frutos secos y semillas de sésamo, pasta con nueces.

Sólo una buena combinación de alimentos puede asegurar un aporte adecuado de proteínas de buena calidad. Para un buen equilibrio alimentario la mitad de las proteínas deben ser de origen animal y la otra de origen vegetal. Las personas que siguen una dieta vegetariana deben recurrir, sin duda alguna, a las combinaciones mencionadas anteriormente.

Una persona con déficit de proteína puede visitar un nutricionista y este le recomendará complementos para suplementar, obteniendo una recuperación más eficaz.

CANTIDADES DE PROTEÍNAS POR CADA 100 GRAMOS DE ALIMENTO:



MANTEQUILLA DE MANÍ
23 gramos de proteína en 100 gramos



ALMENDRAS
21 gramos de proteína en 100 gramos



PISTACHES
21 gramos de proteína en 100 gramos



SOJA
17 gramos de proteína en 100 gramos



CHIA
17 gramos de proteína en 100 gramos



TOFU
15 gramos de proteína en 100 gramos



AVELLANAS
15 gramos de proteína en 100 gramos



NUECES
15 gramos de proteína en 100 gramos



PAN INTEGRAL
11 gramos de proteína en 100 gramos



LENTEJAS
9 gramos de proteína en 100 gramos



GARBANZOS
9 gramos de proteína en 100 gramos



HABAS
8 gramos de proteína en 100 gramos



CHÍCHAROS
5 gramos de proteína en 100 gramos



QUINOA
4 gramos de proteína en 100 gramos



ESPINACA
3 gramos de proteína en 100 gramos



PAPA
2 gramos de proteína en 100 gramos

HIDRATOS DE CARBONO:

Los carbohidratos también llamados hidratos de carbono son los azúcares, almidones y fibras que se encuentran en una gran variedad de alimentos como frutas, granos, verduras y productos lácteos.

Se llaman hidratos de carbono, ya que a nivel químico contienen carbono, hidrógeno y oxígeno.

La calidad de los hidratos de carbono es importante:

Las fuentes más saludables de carbohidratos son los sin procesar o mínimamente procesados como granos enteros, verduras y frutas.

Las fuentes menos saludables incluyen pan blanco, pasteles, refrescos azucarados y otros alimentos altamente procesados o refinados.

Tipo	Principales representantes	Fuentes principales	Utilización
Monosacaridos	Glucosa, Fructosa, Levulosa, Galactosa.	Miel, frutas, bebidas, productos azucarados, leche.	Azúcar rápidamente disponible, corta duración.
Disacaridos	Sacarosa (azúcar de caña), Maltosa, Lactosa.	Azúcar, mermeladas, productos azucarados, cerveza de cebada, leche.	Energía fluctuante.
Oligosacaridos	Maltotriosa, Maltotetrosa, Maltopentosa, Dextrina.	Bebidas energéticas para deportistas.	Acción a largo plazo, liberación lenta. No produce fluctuaciones en los niveles de energía.
Polisacaridos	Almidón, Celulosa, Féculas. Glucógeno (glucidos animales)	Patatas, copos de cereales, pastas, panes, legumbres, Hígado	

Monosacáridos:

No pueden descomponerse en otros de mayor simpleza a través de la hidrólisis, los más importantes son la glucosa, fructosa y galactosa. Cuando se oxida en el cuerpo en el proceso llamado metabolismo, la glucosa produce dióxido de carbono, agua, y algunos compuestos de nitrógeno, y en el proceso, proporciona energía que puede ser utilizada por las células. El rendimiento energético es de aproximadamente 686 kilocalorías (2.870 kilojulios) por mol, que se puede usar para hacer trabajo o ayudar a mantener el cuerpo caliente.

Disacáridos:

Están formados por la unión de dos monosacáridos mediante un enlace O-glucosídico (con pérdida de una molécula de agua): ejemplo, sacarosa (azúcar de mesa, glucosa más fructosa, caña y remolacha), lactosa azúcar de las leches (glucosa, galactosa), maltosa; (2 moléculas de glucosa).

Oligosacáridos:

Son una cadena de 3 a 9 monosacáridos. La unión de los monosacáridos tiene lugar mediante enlaces glicosídicos, (trisacáridos, tetrasacáridos, etc.) suelen estar unidos a las proteínas (glucoproteínas) y lípidos (glicolípidos). (El enlace glicosídico es denominado así cuando todos los monómeros son de glucosa exclusivamente; y enlace glicosídico si el enlace se establece entre diversos hidratos de carbono)

Polisacáridos:

Cuando son uniones de 10 o más monosacáridos, en las plantas el almidón que consta de cadenas de glucosa con estructura lineal (amilosa) o ramificada (amilopectina). Constituye la reserva energética de los vegetales.

El glucógeno es el polisacárido de reserva energética en los animales, y se almacena en el hígado (10% de la masa hepática) y en los músculos (1% de la masa muscular) de los vertebrados. Además, pueden encontrarse pequeñas cantidades de glucógeno en ciertas células gliales del cerebro. Cuando un individuo requiere una dosis de energía de emergencia, por ejemplo si se encuentra en estado de alerta o en un momento de tensión, el organismo degrada rápidamente el glucógeno y lo transforma en glucosa, incorporándolo al metabolismo. *Si una persona sigue una dieta baja en carbohidratos, el glucógeno sería escaso, por lo que se degradarían más proteínas para proporcionarle al cuerpo combustible. Hasta la mitad del peso perdido por alguien que sigue una dieta baja en calorías o baja en carbohidratos proviene de la pérdida de proteína (músculo).*

Algunas personas piensan que si agotan sus reservas de glucógeno siguiendo una dieta baja en carbohidratos, obligarán a su cuerpo a descomponer más grasa y perder peso. Este no es el caso: te arriesgas a perder músculo y grasa, y hay muchas otras desventajas también.

La celulosa es la más importante, es un polisacárido estructural en las plantas ya que forma parte de los tejidos de sostén. Es parte insoluble de la fibra dietética, abundante en harina entera de los cereales, salvado y verduras como alcachofas, espinacas y judías verdes. La fibra tiene un papel fundamental en la defecación y en el mantenimiento de la microflora del colon.

La fibra es un componente vegetal que contiene polisacáridos y lignina y que es altamente resistente a la hidrólisis de las enzimas digestivas humanas. La fibra tiene un papel fundamental en la defecación y en el mantenimiento de la microflora del colon.

La *fibra soluble* atrae el agua y hace que el proceso digestivo sea lento. Además, reduce el colesterol. Se encuentra en el salvado de avena, la cebada, las nueces, las semillas, las lentejas y algunas frutas y verduras.

La *fibra insoluble* está en el salvado de trigo, las verduras y los granos integrales. Este tipo de fibra acelera el paso de los alimentos en el estómago y en los intestinos.

Se distinguen dos tipos de polisacáridos según su composición:

Homopolisacáridos: están formados por la repetición de un monosacárido.

Heteropolisacáridos: están formados por la repetición ordenada de un disacárido formado por dos monosacáridos distintos (o, lo que es lo mismo, por la alternancia de dos monosacáridos). Algunos heteropolisacáridos participan junto a polipéptidos (cadenas de aminoácidos) de diversos polímeros mixtos llamados peptidoglucanos, mucopolisacáridos o proteoglucanos.

Se trata esencialmente de componentes estructurales de los tejidos, relacionados con paredes celulares y matrices extracelulares.

¿Función de los carbohidratos?

Estructural

Los hidratos de carbono son partes imprescindibles en tejidos conectivos y nerviosos. Además, también se encuentran en las moléculas del ADN y trifosfato de adenosina (ATP), un nucleótido necesario para obtener energía.

Energética

Los carbohidratos funcionan como reserva energética, pudiendo usarse de manera inmediata porque las reservas energéticas tienen la capacidad de movilizarse rápidamente para producir glucosa en caso de que sea necesario. Esta función hace que el aporte de hidratos de carbono tenga que ser diario.

Ahorran proteínas

Al usarse los hidratos de carbono como gasolina, se deja a un lado el uso de las proteínas con este fin, ya que éstas deben ser utilizadas para muchas otras funciones.

Previene los cuerpos cetónicos

Cuando el cuerpo no tiene suficientes carbohidratos para obtener energía, el cuerpo utiliza la grasa en su lugar, por lo que se producen unos desechos que son conocidos como cuerpos cetónicos (Si el nivel de acidez de la sangre es muy elevado, se vuelve ácida, la cetoacidosis.). Éstos en abundancia pueden provocar una posible osteoporosis, arritmias cardíacas, coma y la muerte.

Reguladora

La celulosa (fibra alimentaria) se encarga de regular el tránsito intestinal, teniendo además de éste, otros efectos beneficiosos para la salud como:

- Disminuye el estreñimiento ablandando las heces y aumentando su volumen.
- Aumenta la sensación de saciedad.
- Ralentiza el vaciado de estómago.
- Disminuye la absorción de sustancias, como el colesterol.
- En el caso de diabéticos, disminuye la subida de azúcar en sangre.
- Posible efecto protector contra cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares.

Buena fuente de nutrientes

Contribuye a mantener limpio y sano el intestino, porque colabora con la flora bacteriana que viven en él, encargadas de procesar algunos alimentos difíciles de digerir, absorber nutrientes y formar un ecosistema que se autorregula, además reduce la absorción de colesterol, glucosa y ácidos biliares.



GRASAS:

Las grasas, al igual que los hidratos de carbono o las proteínas, son macronutrientes, sustancias esenciales que necesita nuestro cuerpo para generar energía. Cada gramo de grasa contiene 9 calorías, más del doble que los hidratos de carbono o las proteínas, que aportan 4 por cada gramo. Se recomienda consumirlas con moderación y que solo el 30% de las calorías de la dieta procedan de estos nutrientes.

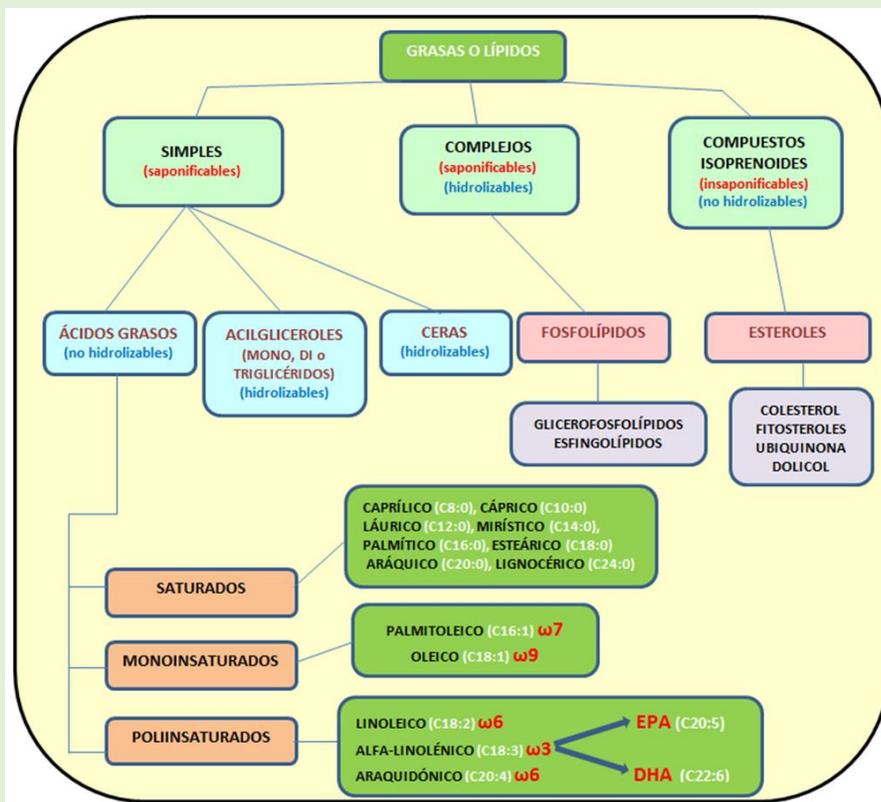
Múltiples funciones:

Aunque se ha criticado mucho el papel de las grasas en la dieta e incluso se ha recomendado eliminarlas, lo cierto es que son necesarias. Además de aportar energía al organismo, son indispensables para la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E y K), para el desarrollo y crecimiento (fundamentalmente de los niños), para la buena salud de la piel o del cabello o para crear reservas calóricas en épocas de escasez y son necesarias para un adecuado funcionamiento del cerebro.

Las funciones más importantes son:

- **Energética:** los triglicéridos proporcionan 9 kcal/g, más del doble de energía que la producida por los glúcidos. Además, pueden acumularse y ser utilizados como material de reserva en las células adiposas. Su ausencia obligaría al cuerpo utilizar las proteínas, desviando sus otras funciones.
- **Estructural:** fosfolípidos y colesterol forman parte de las membranas biológicas.
- **Transporte:** es necesaria para el transporte de las vitaminas liposolubles A, D, E y K, así como para su absorción intestinal.
- **Reguladora:** el colesterol es precursor de compuestos de gran importancia biológica, como hormonas sexuales o suprarrenales y vitamina D que interviene en la regulación del metabolismo de calcio.

Se clasifican en:



La *grasa corporal*: (también denominada lípidos) se divide en dos categorías: grasa almacenada y grasa estructural. La *grasa almacenada* brinda una reserva de combustible para el cuerpo, mientras que la *grasa estructural* forma parte de la estructura intrínseca de las células (membrana celular y mitocondrias, etc).

Las grasas en nuestro cuerpo en mayor proporción son:

Esteroides (ej. Colesterol)

Los lípidos contienen también esteroides, uno de los cuales es el colesterol, que es esencial para nuestro organismo. Es un componente importante de las membranas celulares, es el precursor en la síntesis de sustancias como la vitamina D y las hormonas sexuales, entre otras, e interviene en numerosos procesos metabólicos. Una parte importante de la cantidad necesaria puede ser sintetizada en nuestro cuerpo (colesterol endógeno; el hígado fabrica unos 800 a 1500 mg de colesterol al día) y el resto, generalmente una cantidad pequeña, procede de los alimentos (colesterol exógeno; exclusivamente de los de origen animal, pues no existe en los productos vegetales).

En una persona sana existe una regulación perfecta, de manera que, cuando el consumo a partir de los alimentos aumenta, la formación dentro de nuestro cuerpo disminuye. Esta regulación hace que los niveles de colesterol se mantengan constantes. Por tanto, "tener colesterol" no es malo, al contrario, es imprescindible. Es un compuesto que el cuerpo fabrica y usa. El problema radica en tener niveles muy altos o muy bajos que, en ambos casos, pueden resultar perjudiciales para la salud. El colesterol es transportado en la sangre en diferentes lipoproteínas.

Unas se encargan de sacar el colesterol que sobra de las células y llevarlo al hígado para que sea eliminado a través de la bilis por las heces, estas son las HDL (*High Density Lipoprotein*) lipoproteínas de alta densidad, compuestas principalmente por proteínas y una pequeña cantidad de colesterol) que son las que llevan el que coloquialmente llamamos colesterol "bueno" (colesterol-HDL).

En definitiva lo que hacen es eliminar colesterol y ayudar a reducir los niveles en sangre; tienen, por tanto, un efecto protector. Otras lipoproteínas, las llamadas LDL (*Low Density Lipoprotein*) (lipoproteínas de baja densidad, compuestas principalmente de colesterol), se encargan de llevarlo a las células y depositarlo en los tejidos y cuando están en exceso también lo depositan en las paredes de las arterias contribuyendo a formar la placa de ateroma. Perfil lipídico sanguíneo recomendado mg/dL mmol/L Colesterol total 35 0.9 Triglicéridos

Podemos elegir entre 5 tipos de alimentos para bajar el colesterol

- Avena, salvado de avena y alimentos altos en fibra. ...
- Pescado y ácidos grasos omega-3. ...
- Nueces, almendras y otros frutos secos. ...
- Aceite de oliva. ...
- Alimentos con esteroides o estanoles vegetales añadidos.

Triglicéridos: es la grasa que circula en sangre y está depositada como tejido adiposo en el cuerpo. Son absorbidos a través de los alimentos. El azúcar, los carbohidratos horneados y el alcohol se transforman en triglicéridos.

Los triglicéridos son el principal tipo de grasa transportado por el organismo. Recibe el nombre de su estructura química. Luego de comer, el organismo digiere las grasas de los alimentos y libera triglicéridos a la sangre. Estos son transportados a todo el organismo para dar energía o para ser almacenados como grasa.

El hígado también produce triglicéridos y cambia algunos a colesterol. El hígado puede cambiar cualquier fuente de exceso de calorías en triglicéridos.

Fosfolípidos (ej. Lecitina)

Son lípidos que se caracterizan por tener en su composición química ácido fosfórico. Son los componentes estructurales de las membranas celulares y de parte de determinados tejidos, como los que forman parte de las vainas de mielina de las neuronas y las que forman parte de las células del músculo cardíaco.

Los fosfolípidos no son esencialmente abundantes en la dieta, encontrándose en determinados alimentos. Sin embargo su consumo aumenta ya que se utilizan frecuentemente como emulsionantes en la fabricación de margarinas, quesos y otros alimentos comercializados.

Lo necesitamos como:

- Componentes del surfactante pulmonar: El funcionamiento normal del pulmón requiere del aporte constante de un fosfolípido poco común denominado dipalmitoilfosfatidilcolina. Este fosfolípido tensoactivo es producido por las células epiteliales del tipo II e impide la atelectasia al final de la fase de espiración de la respiración.
- Componente detergente de la bilis: Los fosfolípidos, y sobre todo la fosfatidilcolina de la bilis, solubilizan el colesterol. Una disminución en la producción de fosfolípido y de su secreción a la bilis provoca la formación de cálculos biliares de colesterol y pigmentos biliares.

Las grasas en nuestra dieta pueden ser:

- Ácidos grasos Insaturados (AGI):
 - Monoinsaturados (AGM):
 - AGM omega-7
 - AGM omega-9
 - Poliinsaturados (AGP):
 - AGP omega-3
 - AGP omega-6
- Ácidos grasos Saturados (AGS)
- Grasas trans

Lo bueno:

Las **grasas insaturadas** incluyen ácidos grasos polinsaturados y grasas monoinsaturadas (estas grasas tienden a ser *líquidas a temperatura ambiente*). Estas son las grasas buenas, las que pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol y reducir el riesgo de enfermedades del corazón (cuando se come con moderación).

Se sabe que las grasas **poliinsaturadas** (ácidos grasos “esenciales” el cuerpo no los produce), incluyendo los ácidos grasos omega-3, tienen muchos beneficios para la salud del corazón y pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol en la sangre y los niveles de triglicéridos. El Omega-3 se encuentra en el pescado graso, pueden ayudar a minimizar el riesgo de enfermedades, incluyendo tener altos niveles de insulina, presión arterial alta y obesidad, que pueden conducir a diabetes tipo 2 o a una enfermedad cardíaca. Los tres tipos de ácidos grasos en Omega-3 (ALA, EPA, DHA) tienen un impacto positivo en la salud mental, el estado de ánimo y la depresión. Los ácidos grasos omega 6 se usan para reducir el riesgo de enfermedades del corazón, para reducir los niveles del colesterol total, para reducir los niveles del colesterol “malo” (LDL) y para aumentar los niveles del colesterol “bueno” (HDL) y también para reducir el riesgo de cáncer.

La ingesta de una combinación de ácidos grasos omega 3 y omega 6 durante 3 meses puede mejorar la lectura, el deletreo y el comportamiento.

Las grasas **monoinsaturadas** son una buena fuente de vitamina E (un antioxidante) y se pueden obtener de aceitunas y aceite de oliva, aguacates, nueces enteras y semillas crudas.

El ácido graso Omega 7 ayuda también a prevenir la resistencia a la insulina vinculada a la obesidad y se asocia a una menor acumulación de grasa en viseras e hígado, para la salud de nuestra piel (eccemas, dermatitis, psoriasis) y mucosas orales, digestivas o vaginales. De acción analgésica y antioxidante. Se encuentra sobre todo en el mundo vegetal y marino, especialmente en las bayas del Espino amarillo (*Hippophae rhamnoides* en cápsulas) pero también en la palta y el curry.

El omega 9 tiene también propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Su efecto es positivo en las enfermedades de la dermis, como la dermatitis y se recomienda para las personas con psoriasis, pero también para problemas de aftas, reflujo, estreñimiento y otras patologías de carácter gastrointestinal, ya que mantiene los intestinos lubricados y mejora el tránsito intestinal, de manera que contribuye a mejorar trastornos como la diverticulitis o la colitis ulcerosa.

Grasas saludables

Grasas monoinsaturadas



Aceite de oliva



Aceite de lino



Aceitunas

Frutos secos
(Almendras, avellanas, nueces de macadamia, nueces de pecan y anacardos)

Aceite de girasol



Aceite de cacahuete



Aguacates



Manteca de cacahuete



Aceite de soja



Nueces

Pescados grasos:
salmón, atún, trucha,
sardinas, caballa y
arenques

Semillas de calabaza, lino, sésamo y girasol.



Leche de soja



Tofu

Los expertos coinciden en que hay un tipo de grasa que debe evitarse completamente si es posible, o al menos ser minimizada:

Las **grasas saturadas** son las que no presentan dobles enlaces, y se encuentran en los alimentos de origen animal, como las carnes, embutidos, o la leche y sus derivados; también están presentes en algunos vegetales, como el aceite de palma y el de coco. Las grasas saturadas *son sólidas a temperatura ambiente*, y pueden ser visibles (como la que se encuentra en la piel del pollo o alrededor de otras carnes, así como la grasa de la leche), o invisible (contenidas de forma natural dentro de los alimentos o añadida durante su procesado, como en el caso de alimentos preparados, aperitivos y bollería).

Los **ácidos grasos trans** que se generan durante la hidrogenación parcial de aceites vegetales líquidos para formar grasas semisólidas que se emplean en margarinas, aceites para cocinar y muchos alimentos procesados, como por ejemplo algunos productos de panificación (como hojaldres), amasados de pastelería, copetín, galletitas, alfajores y productos con baño de cobertura, entre otros. Son particularmente malas para los niveles de colesterol. Las grasas trans aumentan las lipoproteínas de baja densidad (LDL).

Nuestro cuerpo sabe mantener unos niveles óptimos de cada tipo de grasa. Pero un exceso de grasas saturadas es tóxico para nuestras células. Por eso es tan importante nuestra alimentación.

Cómo tomar decisiones saludables de alimentación

Las grasas saturadas se encuentran en todos los alimentos de origen animal y en algunos de origen vegetal.

Los siguientes alimentos pueden tener un contenido alto de grasas saturadas. Muchos de estos también tienen pocos nutrientes y tienen calorías adicionales a causa del azúcar:

- Productos de panadería (pasteles, rosquillas, pan danés)
- Alimentos fritos (pollo frito, mariscos fritos, papas fritas o a la francesa)
- Carnes grasosas o procesadas (tocino, salchicha, pollo con piel, hamburguesas con queso, bistec)
- Productos lácteos enteros (mantequilla, helado, pudín, queso, leche entera)
- Las grasas sólidas como el aceite de coco, aceite de palma o aceite de palmiste (se encuentran en alimentos empaquetados)

Estos son algunos ejemplos de alimentos populares con el contenido de grasa saturada en una porción típica:

- Bistec de 340 gr: 20 gr
- Hamburguesa con queso: 10 gr
- Malteada de vainilla: 8 gr
- 1 cucharada (15 ml) de mantequilla: 7 gr

Está bien darse un gusto con estos tipos de alimentos de vez en cuando. Pero, es mejor limitar la frecuencia con la que los consume y limitar el tamaño de las porciones cuando lo hace.

Puede reducir la cantidad de grasa saturada que come sustituyendo los alimentos poco saludables por alimentos más saludables. Reemplace los alimentos con contenido alto de grasas saturadas por alimentos que tengan grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas.

Esta es una manera de comenzar:

- **Reemplace las carnes rojas por pollo sin piel o pescado algunos días a la semana.**
- **Utilice aceite de canola o aceite de oliva en lugar de mantequilla y otras grasas sólidas.**
- **Reemplace los productos lácteos enteros por leche, yogur o queso desnatados o con un contenido bajo de grasa.**
- **Coma más frutas, verduras, granos integrales y otros alimentos con contenidos bajos de grasas saturadas, o sin grasas saturadas del todo.**

EL ALCOHOL (calorías vacías)

El alcohol tiene un valor calórico alto, de 7 calorías por gramo.

Este valor se aproxima más al de las grasas, que contienen 9 calorías por gramo, superando a las proteínas y los hidratos de carbono que aportan 4 calorías por gramo, pero estas calorías no aportan prácticamente ningún nutriente (como las proteínas, carbohidratos, ni grasas) por lo que se denominan "calorías vacías".

Tu hígado ve el alcohol como una toxina y prioriza primero su descomposición, incluso antes de las calorías provenientes de la grasa y las proteínas. Esto hace que las calorías provenientes de los ácidos grasos, se almacenen en las células adiposas en forma de triglicéridos. (Energía en reposo)

CUESTIÓN DE LÓGICA

Año 2020 y aún se ve personas con exceso de abrigo a la hora de hacer su gimnasia, con la intensión de sudar grasas, lo único que expulsamos mediante el sudor son líquidos, quizá al terminar el ejercicio peses menos, pero es por los líquidos que tu organismo ha eliminado, y que recuperarás en el momento en que te hidrates adecuadamente.

- **Al transpirar el cuerpo no despidе grasas** sino agua, minerales como sodio, potasio, magnesio, y diferentes toxinas.
- **La grasa no se derrite**, sino que se oxida y es usada como energía cuando hacemos ejercicio.
- Al ejercitarnos sudamos porque se eleva la temperatura corporal y el cuerpo transpira como un mecanismo de compensación para tratar de reducir dicha temperatura.
- El hecho de abrigarnos o usar fajas cuando hacemos una actividad física puede ser perjudicial y provocar golpes de calor y deshidratación, debido a la transpiración excesiva y, además, obstruimos los poros de la piel.
- El cuerpo excreta agua por las glándulas sudoríparas ubicadas en la piel. La cantidad dichas glándulas está determinada por la genética y no en todos los seres humanos funcionan de la misma manera, es por ello que algunas personas transpiran más que otras, y este aspecto no influye para nada en poder adelgazar o no.
- La cantidad de transpiración también se puede ver afectada por el clima (temperatura y humedad), la intensidad del ejercicio, si la persona bebe alcohol o café, si fuma, su alimentación, entre otros aspectos.

Para eliminar 1 kilo de grasa corporal debemos “quemar” 7800 kcal adicionales de energía. La glucosa, los aminoácidos y los ácidos grasos se pueden convertir a triglicéridos. Los triglicéridos y aminoácidos también se pueden convertir en glucógeno para almacenarlos si sus músculos y el hígado se agotan: este es el método principal para perder grasa mediante el ejercicio.

Como se quema la grasa: Es decir, que se oxida un triglicérido, el proceso consume varias de las moléculas de oxígeno mientras produce dióxido de carbono (CO₂) y agua (H₂O). Durante la pérdida de peso, el 84% de la grasa se transforma en dióxido de carbono y abandona el cuerpo a través de los pulmones, mediante la exhalación. El 16% restante se vuelve agua y es eliminada a través del sudor, la orina y otros fluidos corporales.

La grasa, junto a otras moléculas como la glucosa (carbohidrato) o los aminoácidos (componentes proteicos), actúa como un combustible y nos permite funcionar. Lo que hace es oxidarse para convertirse en energía. No se queman calorías con abrigo si no metabolizando.

El cuerpo realiza un trabajo, gasta energía, produce calor y oxida el combustible eliminando dióxido de carbono (CO₂) y agua (H₂O).

Los estudios demuestran que los pulmones son el órgano excretor principal responsable de la pérdida de peso. Los científicos recalcan que la fórmula para bajar de peso siempre ha sido la misma: ya sea consumir menos o realizar más ejercicio para eliminar mayores cantidades de carbono del cuerpo.

LOS MICRONUTRIENTES:

Son sustancias que no aportan energía pero son esenciales para el buen funcionamiento de nuestro organismo. En este grupo encontramos:

- **Vitaminas:**

- Hidrosolubles: son ocho vitaminas del grupo B y la vitamina C.
- Liposolubles: vitaminas A, D, K o E.

- **Minerales y oligoelementos:** en este grupo se encuentran el calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, cloro, azufre, hierro, yodo, cinc, cobre, cromo, selenio y flúor.

Una dieta equilibrada aporta a nuestro organismo las vitaminas y minerales necesarios para su buen funcionamiento.

¿Cuál es la función de los micronutrientes en la nutrición?

Los micronutrientes son componentes esenciales de una dieta de alta calidad y tienen un profundo impacto sobre la salud. Aunque sólo se necesitan en cantidades ínfimas, los micronutrientes son los elementos esenciales para que el cerebro, los huesos y el cuerpo se mantengan sanos. Millones de niños sufren retraso en el crecimiento, retraso cognitivo, debilidad inmunológica y enfermedades como resultado de las carencias de micronutrientes. Para las mujeres embarazadas, la falta de vitaminas y minerales esenciales puede ser catastrófica, y aumenta el riesgo de que sus hijos sufran bajo peso al nacer, defectos de nacimiento, abortos e incluso la muerte.

¿Cuáles son las principales carencias?

La principal causa de daño en el cerebro de los niños que es posible evitar es la carencia de **yodo**. Sus efectos más devastadores ocurren durante el período de desarrollo fetal y en los primeros años de vida de un niño. A nivel mundial, un 30% de la población mundial vive en zonas con carencia de yodo.

La carencia de **vitamina A** La carencia de vitamina A debilita el sistema inmunológico y aumenta el riesgo de que el niño contraiga infecciones como el sarampión y las enfermedades diarreicas, y de que muera a causa de ellas.

La carencia de **hierro** puede ocasionar la anemia, que aumenta el riesgo de hemorragia y de sufrir una infección bacteriana durante el parto y está implicada en las muertes maternas. A su vez, los bebés pueden nacer prematuramente y sufrir infecciones, problemas de aprendizaje y retraso en el desarrollo. Casi el 40% de las mujeres embarazadas y más del 40% de los niños menores de 5 años de los países en desarrollo son anémicos.

La carencia de **zinc** deteriora la función inmunológica y se asocia con un mayor riesgo de infecciones gastrointestinales. Es también un factor que contribuye a las muertes infantiles por diarrea. La carencia de zinc es especialmente frecuente en países de bajos ingresos debido al consumo escaso de alimentos ricos en zinc y a una absorción inadecuada.

Las carencias de **calcio**, **vitamina D** y **ácido fólico** son una preocupación muy concreta durante el embarazo y pueden conducir a una serie de complicaciones para la salud de la madre y del bebé en crecimiento.

ENRIQUECIDO Y FORTIFICADO

La fortificación es la adición de nutrientes a un alimento en una cantidad mayor que la que contiene naturalmente, que se realiza de manera voluntaria y con el fin de satisfacer necesidades nutricionales específicas de la población sana y de agregar valor al alimento para su venta.

Según el Código Alimentario Argentino (CAA) los alimentos enriquecidos son aquellos a los que se les han adicionado nutrientes (que pueden ser vitaminas y/o minerales y/o proteínas y/o aminoácidos esenciales y/o ácidos grasos esenciales) con el objetivo de resolver deficiencias de la alimentación que se traducen en enfermedades por carencias colectivas. Ejemplos de carencias nutricionales a nivel poblacional son el bocio (por deficiencia de yodo) y la anemia (por deficiencia de hierro).

Ley de enriquecimiento de harinas: Ley 25630 (2002) La harina de trigo destinada al consumo que se comercializa en el mercado nacional, está adicionada con hierro, ácido fólico, tiamina, riboflavina y niacina con el objeto de prevenir las anemias y las malformaciones del tubo neural, tales como la anencefalia y la espina bífida.

NUTRIENTES	FORMA DEL COMPUESTO	NIVEL DE ADICION (mg/kg)
Hierro	Sulfato ferroso	30 (como Fe elemental)
Acido fólico	Acido fólico	2,2
Tiamina (B1)	Mononitrato de tiamina	6,3
Riboflavina (B2)	Riboflavina	1,3
Niacina	Nicotinamida	13,0

ES MUY IMPORTANTE SABER QUE TODO PLAN DE ALIMENTACIÓN NECESARIAMENTE:

Para poder tener un rendimiento óptimo y lograr un desarrollo saludable debe respetar las cuatro leyes de la alimentación: cantidad, calidad, armonía y adecuación. Estas leyes se relacionan y se complementan entre sí y se resumen en una sola ley general: "La alimentación debe ser suficiente, completa, armónica y adecuada."

Cantidad

"La cantidad de la alimentación debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance."

El cuerpo humano debe reponer la cantidad calórica consumida, mediante un adecuado aporte de alimentos, especialmente los energéticos.

Las proteínas, minerales, vitaminas y agua forman parte del organismo. Una vez utilizadas estas sustancias, los metabolitos finales son eliminados. Toda sustancia eliminada debe reponerse en cantidad y calidad. Un balance normal permite recuperar o conservar el estado de salud.

Si la alimentación cumple con esta ley se considera suficiente. De lo contrario, al no cubrir las exigencias calóricas o la cantidad de nutrientes para mantener el balance, la alimentación será insuficiente, mientras que si el aporte es superior a las necesidades, será excesiva.

Calidad

"El régimen de alimentación debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo todas las sustancias que lo integran."

El organismo, unidad indivisible biológicamente, está formado en última instancia por células, y éstas a su vez, por sustancias elementales. Por lo tanto, para mantenerse saludable es imprescindible ingerir todos los principios nutritivos que integran el organismo y ello se cumple al ingerir diversos alimentos en adecuadas cantidades y proporciones.

Si la alimentación cumple con esta ley se considera completa. En cambio, si falta un principio nutritivo o está extremadamente reducido, será una alimentación carente.

Armonía

"Las cantidades de los diversos principios nutritivos que integran la alimentación deben guardar una relación de proporciones entre sí."

Los distintos componentes de la alimentación no deben administrarse arbitrariamente porque si bien se puede suprimir el hambre, se corre el riesgo de carecer de algunos principios nutritivos.

Para lograr esta relación armónica en las cantidades de los nutrientes, el aporte calórico diario debe ser el siguiente: 50- 60% de hidratos de carbono, 10- 15% de proteínas y 25- 30% de grasas.

Si la alimentación cumple con esta ley se considera armónica. Mientras que si los nutrientes no guardan la proporcionalidad adecuada, será una alimentación disarmónica.

Adecuación

"La finalidad de la alimentación está supeditada a su adecuación al organismo"

La alimentación debe satisfacer todas las necesidades del organismo y debe adaptarse al individuo que la ingiere. Esta adecuación será en función de sus gustos, hábitos, tendencias y situación socioeconómica. Y en el caso de ser un individuo enfermo, se tendrá en cuenta el estado del aparato digestivo, las perturbaciones del órgano o sistemas enfermos y el momento evolutivo de la enfermedad.

Si la alimentación cumple con estas leyes se considera adecuada.

METABOLISMO BASAL

El metabolismo basal es el valor mínimo de energía necesaria para que la célula subsista. Esta energía mínima es utilizada por la célula en las reacciones químicas intracelulares necesarias para la realización de funciones metabólicas esenciales, como es el caso de la respiración. El metabolismo basal depende de varios factores, como sexo, talla, peso, edad, etc. El metabolismo basal es una propiedad de todo ser vivo. En humanos, un claro ejemplo del metabolismo basal está el caso del coma.

La persona «en coma», está inactiva, pero tiene un gasto mínimo de calorías, razón por la que hay que seguir alimentando al organismo.

$$66,5 + (13,8 \times \text{peso kg}) + (5 \times \text{altura cm}) - (6,8 \times \text{edad}) = _ _ _ _ \text{kcal/día}$$

EJEMPLO DEL CÁLCULO ENERGÉTICO

- Metabolismo basal (Harris-Benedict)
- $66,5 + 13,8 (70 \text{ kg}) + 5 (175) - 6,8 (25)$
- $= 1.738 \text{ kcal/día}$

A este valor se agrega las calorías de acuerdo con sus actividades:

Para un ciclista del Tour de Francia, el gasto energético se sitúa entre 7.000 y 10.000 calorías, cuando normalmente suele consumir a través de la alimentación 2800-3000 calorías. En un triatlón de dos kilómetros de natación, 90 km de ciclismo y 21 kilómetros de carrera se emplean alrededor de 5.000 calorías. Durante un partido de fútbol se ha visto que el gasto energético es de 1.500 calorías y en un maratón se gastan unas 2.800. “Los deportistas necesitan obtener una energía extra”

ALIMENTOS DIETÉTICOS

Un producto dietético es aquel que sufrió una modificación en su composición de cualquier índole, no necesariamente en las calorías. He aquí la confusión. En definitiva y según los expertos, la palabra dietético "es un adjetivo de uso excesivamente amplio y poco concreto que puede aplicarse a cualquier producto que ha variado su composición química".

Les pongo un ejemplo: la pasta seca fortificada con hierro. Su composición original ha sido cambiada por el agregado de hierro, leche fortificada con hierro/calcio, etc.

“LIGHT NO SIGNIFICA REDUCIDO EN CALORÍAS”

El hecho de que un alimento sea “light” no significa necesariamente que sea reducido en calorías; inclusive, su valor calórico puede ser igual o mayor. Por ejemplo, en el mercado existen galletitas reducidas en grasa que cumplen con los requisitos para declararla “light en grasas” respecto de la galletita tradicional, pero cuyo valor calórico es en determinados casos igual o superior, debido a que poseen un mayor porcentaje de hidratos de carbono. En conclusión, es importante entender que no es correcto asociar las expresiones “light”, “reducción del peso” y “dieta baja en calorías”. Los productos “light” no siempre ayudan en un plan de descenso de peso, e incluso pueden aportar azúcares y/o grasas en cantidades no despreciables. Por eso, es importante aprender a realizar una cuidadosa lectura de los rótulos, de modo de poder elegir adecuadamente en base a los requerimientos y gustos personales.

A continuación, ofrecemos un ejemplo para ayudar al consumidor a realizar una correcta lectura del rótulo de los productos mencionados.

EJEMPLO: COMPARACIÓN ENTRE EL RÓTULO DE GALLETITAS LIGHT Y GALLETITAS TRADICIONALES

	LIGHT	CLÁSICAS
Cantidad	Por 100 g	Por 100 g
Energía	423 kcal	439 kcal
Carbohidratos	72 g	68 g
Azúcares	1,2 g	1,2 g
Proteínas	11 g	11 g
Grasas totales	10 g	14 g
G. saturadas	1,1 g	5,9g
G. trans	0 g	0 g
G. monoinsaturadas(Omega 9)	7,8 g	5,4 g
G. poliinsaturadas	1,2 g	0,9 g
Colesterol	0 mg	14 mg
Fibra alimentaria	2,5 g	2,6 g
Sodio	533 mg	512 mg
Ácido fólico	165 mcg	170 mcg
Vitamina B1	0,37 mg	0,38 mg

Hay una diferencia de sólo 16 kcal por cada 100 gramos entre el producto Light y el tradicional (reducción del 3,64% del valor energético en el producto Light)

NO es Light en calorías

Hay una diferencia de 4 gramos de grasas totales por cada 100 gramos de producto entre el producto Light y el tradicional (reducción del 28,6% del contenido de grasas totales en el producto Light)

SÍ es Light en grasas

“LA CLAVE ESTÁ EN LEER LA ETIQUETA DE LOS ALIMENTOS”.

Normativa vigente La Resolución Conjunta N° 40/04 brinda información simple y de fácil comprensión al consumidor, con el objetivo de que éste pueda seleccionar su alimentación con discernimiento. Reglamenta el empleo de la INC en los rótulos, y se aplica a todos los alimentos, a su rótulo y a su publicidad. La norma autoriza el uso de determinados términos a fin de resaltar una característica distintiva de un producto, como el contenido de nutrientes y del valor energético, o bien para realizar comparaciones entre alimentos similares.

Dentro de los términos contemplados se encuentra el atributo “light” (“bajo”, “leve”, “reducido”, “liviano”) que puede aplicarse a valor energético, carbohidratos, azúcares, grasas totales, grasas saturadas, colesterol y sodio.

Un alimento solamente puede consignar en su rótulo y en su publicidad la palabra “light” si:

1. Cumple con el atributo “bajo” especificado en la norma.
2. Ha sido reducido en un mínimo del 25% en su contenido energético o en el nutriente declarado respecto del alimento, siempre que cumpla además con otros requisitos especificados en la norma.

A partir del 1 de Agosto de 2006 es obligatorio el rotulado nutricional en los alimentos envasados. La etiqueta debe presentar la tabla de composición nutricional del alimento expresada en 100 gms. del producto y por porción.

Aprender a interpretar el contenido de las etiquetas en cada alimento significa detenernos en la lectura del contenido de energía (calorías) y nutrientes (azúcares, grasas, proteínas). Y estar atentos también al mensaje nutricional que traen como por ejemplo "liviano en calorías", "bajo en grasa", "alto en calcio", "fortificado con hierro", entre otros.

Los mensajes nutricionales están respaldados por la evidencia y el consenso científico, por lo que bien interpretados pueden convertirse en una poderosa herramienta para promover una alimentación saludable y ayudar a disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, obesidad, algunos tipos de cáncer, hipertensión u osteoporosis.

LAS GUÍAS ALIMENTARIAS

Transcurrieron casi 20 años desde la realización de las primeras Guías alimentarias para la Población Argentina (GAPA), elaboradas por la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas (AADYND) en el año 2000.



Por eso era necesario un proceso de revisión para adaptar las Guías a la situación actual, donde los problemas epidemiológicos, nutricionales y alimentarios relacionados al déficit conviven con problemas relacionados al exceso.

Las Guías alimentarias son un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos nutricionales y la composición de alimentos en una herramienta práctica que orienta a la población para una correcta selección y consumo de alimentos.

El proceso de actualización de las Nuevas GAPA estuvo coordinado por el Ministerio de Salud de la Nación, a través de la Dirección de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles. De este largo proceso participaron un amplio panel de referentes en la temática alimentaria, pertenecientes a distintas áreas del estado, sociedades científicas, universidades y centros de investigación. CESNI formó parte del Comité Externo de Expertos que acompañó el proceso de actualización.

Al igual que más de 20 instituciones, CESNI otorgó el aval a las nuevas GAPA.

Se perfecciono los porcentajes de alimentos que aportan calorías. “La base de la pirámide eran los carbohidratos y las porciones recomendadas eran desde 3 a 11. Es confusa y hace que las personas piensen que pueden comer grandes cantidades de pan y arroz, porque es lo más grande de la pirámide. Se optó por el óvalo nutricional.

ACTUALMENTE NOS APOYAMOS EN EL ÓVALO NUTRICIONAL

El óvalo nutricional muestra la variedad de los alimentos diarios y de las proporciones del consumo de alimentos necesarias para lograr una alimentación saludable.

La forma de lectura del óvalo, centrándose en el agua potable no solo para higienizar los alimentos si no, para reponer en cantidades suficientes ayudando al organismo a una recuperación de la actividad y a la eliminación de toxinas. Luego sugiere el consumo de alimentos de origen vegetal que contienen menor cantidad calorías aportando minerales, vitaminas y fibras. Después hidratos de carbono para la producción el glucógeno, a continuación, los alimentos contienen leche yogur y quesos blando light, además incorporan proteínas, grasas, teniendo en cuenta que las carnes rojas no deben superar las 2 veces semanales, 3 o 4 veces pescado y 2 o 3 pollo. Recién ahí se llega a las grasas insaturadas y el último (en rojo para evitarlo por no ser necesario), contiene mayormente grasas saturadas e hidratos de carbono simples.



PODEMOS HACER 10 RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

1. Incorpora a diario alimentos de todos los grupos y realiza al menos 30 minutos de actividad física.
2. Tómala a diario 8 vasos de agua segura (mínimo y aumentar en caso de actividad intensa).
3. Consume a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores
4. Reducí el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
5. Limita el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de azúcar.
6. Consume diariamente leche, yogur o queso blandos, preferentemente descremados.
7. Al consumir carnes quítale la grasa visible, aumentá el consumo de pescado e incluí huevo.
8. Consume legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.
9. Consume aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.
10. Si vas a consumir bebidas alcohólicas, hacelo de forma responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evítalos siempre al conducir.

TERMOGÉNESIS

Llamamos termogénico a toda sustancia capaz de aumentar la temperatura corporal con el objetivo de producir ciertas reacciones metabólicas que tienen que ver con la quema de grasas y la reducción de tejido adiposo.

Té verde. Tomar cuatro tazas diarias de té verde puede ser útil para perder peso. Uno de los componentes de esta bebida son las catequinas polifenólicas, de las cuales destaca la galato de epigalocatequina (EGCG) que contiene antioxidantes que aceleran temporalmente el metabolismo en las horas posteriores de haber bebido una taza.

Productos lácteos (light). El queso o el yogurt sin grasas son ricos en calcio y vitamina D, dos nutrientes que ayudan a construir masa muscular y que son esenciales para mantener un metabolismo rotundo.

Carnes magras. Las proteínas tienen un efecto termogénico alto: se queman alrededor del 30% de sus calorías durante la digestión.

Arroz integral. Tu cuerpo quemará hasta dos veces más calorías si te cambias al arroz y a las harinas integrales, especialmente aquellas que son ricas en fibra, como el arroz integral y la avena.

Jengibre. Posee un compuesto que se llama gingerol que actúa como antiinflamatorio natural. Al aumentar la termogénesis, también favorece la pérdida de peso ya que optimiza la combustión de grasa (lipólisis) y aumenta la velocidad del metabolismo.

Chile o la cayena. Por su contenido en capsaicina aportan sensación de saciedad y favorecen la oxidación de las grasas. Gracias al aumento de calor que generan, pueden aumentar el metabolismo basal hasta un 25% y este efecto puede durar hasta cuatro horas después de haberlos ingerido.

Pimienta negra. Contiene piperina, sustancia que sirve como bloqueante de la formación de nuevas células adiposas en el organismo y estimula los receptores nerviosos que regulan la temperatura haciendo que quememos más calorías.

Mostaza. Acelera el metabolismo por su efecto termogénico y hace que se quemem los depósitos de grasa con más eficiencia. Puede acelerar el metabolismo hasta un 50% después de su ingesta. Son más eficaces las mostazas de color claro.

Curry y cúrcuma. Además de su poder termogénico son antiinflamatorias y antioxidantes. Para una mejor absorción, te aconsejamos mezclarlos con pimienta negra.

Canela. Además de su efecto termofénico, sus fitonutrientes mantienen los niveles de la insulina en valores estables.

Café. En dosis moderadas la cafeína hace que tus músculos necesiten más energía de la que usarían normalmente ya que aumenta el calor del cuerpo. Además contiene paraxantina que promueve la combustión de las grasas, pero es importante no abusar de ella porque la cafeína en exceso aumenta la secreción de insulina que favorece un aumento del almacenamiento de grasa.

NADA REEMPLAZA AL EJERCICIO

Aunque esta información sobre los alimentos que contribuyen a acelerar el metabolismo te resultará útil para incluir algunos de estos alimentos en tus menús de forma equilibrada, recuerda que existen tres formas de gasto energético.

Uno es el que se produce en reposo y que se refiere a la energía que se emplea en el sostenimiento de las funciones del organismo (metabolismo basal: respiración, circulación, actividad cerebral...), otro es el gasto energético por la actividad termogénica de los alimentos, es decir, la energía empleada en el procesamiento de la comida (digestión). Y otro es el relacionado con la actividad física.

Aunque existen diferentes tipos de ejercicio físico (cardiovascular o aeróbico, de fuerza muscular, de elasticidad muscular), los expertos aconsejan un aumento de la actividad física cotidiana, es decir, aquella que realizamos a lo largo del día y que no es trabajo (utilizar la escaleras en vez del ascensor, etc.) y también planes de ejercicio físico personalizado (caminar, nadar, etc.). Asimismo, debemos incrementar las actividades que impliquen un mayor gasto de energía y limitar el ocio sedentario.

CONCLUSIÓN:

En este artículo vemos lo importante de un plan de alimentación, que debe ser suficiente, completo, armónico y adecuado, que todos los excesos son malos y que el agua es indispensable para nuestro organismo.

Siempre debemos asesorarnos con un nutricionistas para no cometer errores.

En cada Ambiente Geográfico Particular uno varía sus prioridades, necesitando un seguimiento de la respuesta de cada organismo, no todos somos iguales.

Una buena recuperación se basa en una hidratación suficiente y alimentación necesaria.

REFERENCIAS:

<https://www.who.int/topics/nutrition/es/>
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
<https://www.mujerhoy.com/belleza/dietas/201705/08/alimentos-quemagrasas-aceleran-metabolismo-20170508104958.html>
<https://cesni.org.ar/se-presentaron-las-nuevas-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina/>
http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/Nutricion/fichaspdf/Ficha_34_fortificadosEnriquecidos.pdf
http://www.anmat.gov.ar/consumidores/alimentos_diet_y_light.pdf
http://www.anmat.gov.ar/resultados.asp?cx=018082787451070703178%3Arx-vbt5pdfu&cof=FORID%3A10&ie=UTF-8&q=CAPITULO_XVII.pdf
<https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/203/micronutrientes>
<https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/202/macronutrientes>
https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2018-05-07/alcohol-afecta-a-partir-cuarenta-anos_1557592/
<https://www.ticbeat.com/salud/donde-se-almacenan-las-calorias-extra-en-el-cuerpo/>
<https://www.geosalud.com/nutricion/hidratos-de-carbono-carbohidratos.html>
<https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-24-cap-6-grasas.pdf>
<https://www.geosalud.com/nutricion/hidratos-de-carbono-carbohidratos.html>
<https://www.muyinteresante.com.mx/salud-y-bienestar/eliminamos-grasa-mediante-exhalacion/>