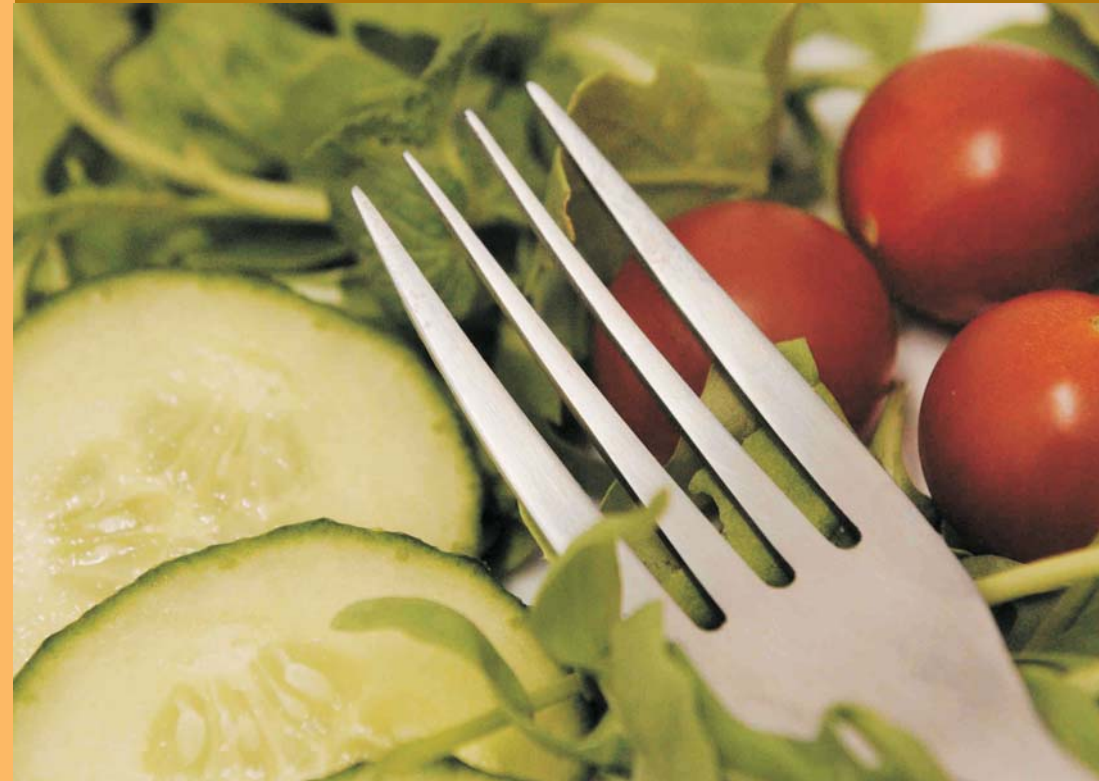


HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES Y SU REPERCUSIÓN EN LA SALUD

REDES INFORMATIVAS



Este programa ha sido
subvencionado por el
Ministerio de Sanidad y Consumo
Instituto Nacional de Consumo



El contenido de esta publicación es
responsabilidad exclusiva de la Asociación



Federación de Usuarios
Consumidores Independientes

C/ Joaquín Costa, 61 - 28002 MADRID
Telf.: 91 564 01 18 - Fax: 91 562 83 55
E-mail: federacion@fuciweb.org

Aumentar el consumo de frutas y hortalizas ya que nos aportan vitaminas sales minerales y fibras.

- Hay que hacer hincapié la acción antioxidante de las fibras, ya que se cree que puede ayudar a la prevención de algunos tipos de cáncer.
- Hay que recordar también que el consumo de frutas y verduras previene de enfermedades cardiovasculares.



Aumentar el consumo de cereales integrales y legumbres, los primeros son una fuente de hidratos de carbono mientras que los segundos actúan como fuente de proteínas.

Favorecer el consumo de pescado, ya que previene las enfermedades cardiovasculares y la obesidad, además de reducir la probabilidad de padecer ciertos tipos de cáncer.

Consumir alimentos ricos en calcio, como son los lácteos, verduras y frutos secos, porque estos alimentos ayudan a prevenir la osteoporosis.

Consumir preferentemente carne magra antes que carne grasa, evitar el consumo diario de carne y de huevos, consumir únicamente una o dos veces a la semana.

Reducir el consumo de grasas saturadas (mantequillas, salsas y bollería industrial) y sustituirlas por grasas poliinsaturadas (aceite de oliva); esto ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, así como la obesidad

Limitar el consumo de azúcares, contenidos en alimentos como los refrescos carbonatados o los bollos. Ya que estos azúcares favorecen la aparición de la caries dental y la obesidad.

Limitar el consumo de alcohol

Limitar el consumo de sal y alimentos salados, ya que estos aumentan el riesgo de padecer hipertensión arterial.

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Para desarrollar y mantener el organismo en buenas condiciones de salud es necesario ingerir a través de la dieta una cantidad determinada de nutrientes. Estos nutrientes se encuentran formando parte de los alimentos, obteniéndose mediante el proceso de la digestión.

Los alimentos están compuestos por distintos grupos de nutrientes, a los que se encuentran en mayor proporción dentro de los alimentos se les conoce como macronutrientes y los que están en menor cantidad, y no por ello menos importantes, se les conoce como micronutrientes.

Los denominados macronutrientes son los hidratos de Carbono (azúcares), las proteínas y los lípidos (grasas). Y los micronutrientes son las vitaminas y las sales minerales

Los nutrientes no se encuentran en la misma proporción en los alimentos, y ninguno de los alimentos está compuesto por la misma cantidad de nutrientes, por ello para llevar una dieta equilibrada hay que combinar los alimentos de la mejor forma posible, y de este modo, se proporciona al organismo los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento.

PRINCIPALES NUTRIENTES

A continuación se va a hacer referencia a las funciones que tiene cada uno de los nutrientes en el organismo y a través de que alimentos pueden obtenerse en la dieta.

En primer lugar se va a hacer referencia a los que se encuentran en mayor cantidad dentro de los alimentos, es decir, los macronutrientes y en segundo lugar se va a hablar de los micronutrientes.



A. - MACRONUTRIENTES

1) HIDRATOS DE CARBONO

Este grupo de macronutrientes también es conocido como azúcares, tienen como objetivo proporcionar la energía necesaria al organismo para poder desarrollar las actividades cotidianas. Es necesario ingerir azúcares dado que el cerebro y el sistema nervioso utilizan únicamente este nutriente como fuente de energía.

Los hidratos de carbono se dividen en hidratos de carbono simples y en hidratos de carbono complejos.



1.- Hidratos de carbono simples: se conocen por este nombre aquellos que nuestro organismo asimila de un modo rápido, suministrando rápidamente energía al organismo. Entre los hidratos de carbono simples se pueden destacar la glucosa, la fructosa (aporta sabor dulce a la fruta) o bien la lactosa presente en la leche.

2.- Hidratos de carbono complejos: son aquellos que para convertirse en energía, primero deben transformarse mediante un proceso enzimático en hidratos de carbono simples, este proceso se lleva a cabo en el intestino delgado. Por ello tardan más tiempo en proporcionar energía al organismo.

Entre los hidratos de carbono complejos se encuentran las celulosas también conocidas como "fibra", al contrario que el resto de hidratos de carbono, estas celulosas no son asimiladas por el organismo, es decir, no aportan energía. Las celulosas se encuentran en los frutos secos, los cereales integrales y en numerosas frutas y verduras.

La "fibra" tiene numerosos efectos beneficiosos en los procesos intestinales, teniendo gran importancia en el campo dietético por crear un efecto de saciedad en el individuo.

La cantidad diaria recomendada de hidratos de carbono debe ser alrededor del 50-60% de la dieta.

Algunos de alimentos que aportan hidratos de carbono al organismo son el pan, los cereales (maíz, trigo), el arroz, los guisantes, las lentejas, las judías, las patatas, los plátanos, etc.

En esta enfermedad como ocurre con muchas otras es más fácil su prevención que su tratamiento.

Algunas recomendaciones para su prevención son:

- Dieta rica en calcio
- Ejercicio físico adecuado
- Llevar una dieta equilibrada, ya que por ejemplo un consumo excesivo de proteínas puede favorecer la eliminación de calcio del organismo.
- Evitar un consumo excesivo de cafeína, alcohol y tabaco

5.- ENFERMEDADES BUCALES

La **caries dental** es una enfermedad bucal directamente relacionada con la alimentación ya que por la dieta se ingieren los nutrientes necesarios para la formación de los dientes. Al margen de que la ingesta de alimentos afecta al deterioro de los dientes se estropeen.

Hay alimentos que son más cariogénicos que otros, es decir, hay alimentos que favorecen que se desarrollen en mayor cantidad los microorganismos responsables de la caries dental.

Los alimentos más cariogénicos son los alimentos ricos en hidratos de carbono, estos hidratos de carbono sobre todo si son hidratos de carbono simples favorecen el crecimiento de las bacterias. Los azúcares pegajosos son más cariogénicos que los líquidos.

La caries dental, aunque esté originada por la dieta no se puede prevenir con el consumo adecuado de alimentos, sino que se previene con una correcta higiene bucal y un cuidado adecuado de los dientes.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS GENERALES

Como conclusión pueden darse una serie de recomendaciones dietéticas, que pueden ayudar a un mejor estado de salud:

Realizar 5 comidas al día, sin picotear entre horas, no debe prescindirse del desayuno y la cena debe realizarse temprano.

Ningún alimento es más importante que otro, no debe prescindirse de ningún tipo de alimento.

Beber como mínimo dos litros de agua al día. La función del agua en el organismo es doble: ayuda a eliminar toxinas a través de la orina y de la transpiración y, mediante esta última, también regula la temperatura del cuerpo.

Para una mejora en los niveles de colesterol en sangre deben cumplirse los siguientes aspectos:

- Llevar una dieta adecuada
- a) Reducción de alimentos ricos en grasas saturadas, pues estos aumentan la cantidad de colesterol en sangre. Estos alimentos son:



- Carnes rojas
- Yema de huevo
- Quesos curados
- Marisco
- Bollería y pastelería

- b) Consumo de alimentos ricos en grasas poliinsaturadas, ya que estos alimentos disminuyen la cantidad de colesterol plasmático. Estos alimentos son:

- Pescado azul
- Frutas y verduras
- Pasta y cereales integrales
- Aceites vegetales

- c) Una dieta rica en fibra, disminuye la concentración plasmática del colesterol LDL (malo) y no afecta a la cantidad de colesterol HDL (bueno)

- Control del peso corporal, practica de ejercicio físico y reducción del estrés.

4.- OSTEOPOROSIS

La osteoporosis es una enfermedad de los huesos, que consiste en una disminución de la masa ósea.

Esta enfermedad tiene varias causas, entre las que destacan:

- La predisposición genética
- La cantidad de hormonas
- La nutrición.

2) LÍPIDOS

Habitualmente son conocidos como grasas, estas grasas sirven como reserva energética al organismo.

Las grasas en el organismo se encuentran envolviendo los órganos vitales (en los tejidos musculares) y actúan como protectoras de los mismos. Actuando además como protectoras del cuerpo cuando las temperaturas son bajas.

Si la dieta no tiene un aporte lipídico correcto puede provocar problemas de salud, ya que el organismo entonces puede llegar a utilizar, debido a la carencia de este nutriente, las grasas de los tejidos musculares (protectoras) para obtener energía.

Si por el contrario el aporte de grasas es excesivo, únicamente convertirá en energía las grasas necesarias, y el exceso comienza a acumularse causando la obesidad y diferentes trastornos a los que se hará referencia con posterioridad.

3) PROTEÍNAS

Las funciones que desempeñan las proteínas en el desarrollo del cuerpo humano son varias e importantísimas. Por un lado, intervienen en la formación de algunos de sus elementos esenciales, como son los tejidos corporales, es decir, tienen una función estructural.

Por otro lado, las proteínas también son necesarias para la formación de enzimas, hormonas reguladoras del metabolismo y para la formación de anticuerpos (que ayudan a prevenir infecciones).

Estos nutrientes están formados por aminoácidos, dentro de estos se encuentran los aminoácidos esenciales, que son aquellos que solo pueden obtenerse por la dieta, y los aminoácidos no esenciales, que son los que el organismo es capaz de sintetizar (formar).



Los alimentos poseen distintos valores proteicos debido a que no todos tienen la misma cantidad de aminoácidos ni estos están combinados de la misma forma en los alimentos. No hay ningún alimento que contenga todos los aminoácidos esenciales en las proporciones ideales para el organismo (solo la leche materna), el equilibrio proteínico de una dieta dependerá de la variedad de los alimentos que se consuman.

Las dietas tanto con cantidades muy bajas como muy altas de proteínas, pueden ocasionar serios trastornos en el organismo. Los regímenes vegetarianos por ejemplo, al no incluir los alimentos de origen animal, que son los que más proteínas contienen, pueden producir un estado de desnutrición.



Además, las dietas con aportes proteicos excesivos pueden causar un exceso de ácido úrico en el organismo, relacionado con ciertas enfermedades como el reuma, la gota y la artritis.

Como curiosidad, cabe destacar que las proteínas son las encargadas de producir la regeneración del cabello y de las uñas.

Los alimentos que mayor cantidad de proteínas aportan al organismo son aquellos de origen animal, es decir, la carne, el pescado, los huevos y los derivados lácteos.

B.- MICRONUTRIENTES

1) LAS VITAMINAS

Las vitaminas desempeñan un papel enzimático y hormonal, por lo que es necesario su ingesta por la dieta. Es de gran importancia su intervención en la regulación metabólica, por lo que se consideran nutrientes elementales.

El padecer hipertensión hace que en el organismo surjan una serie de complicaciones:

- Las arterias van dañándose poco a poco, su diámetro se va haciendo más pequeño, por lo que la sangre circula con más dificultad.
- Al aumentar el trabajo del corazón hace que este, al ser un músculo, aumente también su tamaño.
- Puede ocasionar problemas en los riñones (insuficiencia renal).
- Aumenta el riesgo de padecer infartos de miocardio.

Como la obesidad es una de las causas principales de padecer hipertensión arterial, ya que esta estrechamente relacionado el aumento de peso con el aumento de la presión arterial, para su tratamiento es necesario seguir una serie de recomendaciones dietéticas:

- Reducir la cantidad de sal añadida a los alimentos.
- Reducir el aporte calórico y alimentos grasos.
- Reducir el consumo de bebidas alcohólicas.

B) COLESTEROL PLASMÁTICO ELEVADO

El colesterol es una sustancia cerosa presente en la sangre y tejidos animales. El colesterol es necesario para el buen funcionamiento del organismo con funciones tan importantes como son la formación de la vitamina D o la formación de distintas hormonas.

Sin embargo, un exceso de colesterol en la sangre, conocido como hipercolesterolemia puede causar un deterioro de la salud.

Las causas que originan la hipercolesterolemia son:



- Predisposición genética
- Obesidad
- Falta de ejercicio
- Tabaco
- Alimentación rica en proteínas de origen animal

En este caso una dieta equilibrada favorece la acción de la insulina y evita alteraciones en los niveles de glucemia.



Tipo II: También conocida como insulinoindependiente. Este tipo de diabetes la padecen normalmente personas de más de 40 años que no llevan una alimentación equilibrada, suele asociarse con la obesidad. El páncreas de estos enfermos deja de producir insulina o la produce en menor proporción de la necesaria para su organismo, y esto se puede producir por diversas causas, como puede ser la

ingesta excesiva de azúcares en la dieta.

La dieta de los diabéticos tipo I y II con un peso normal, debe ser la misma que la recomendada a personas que no padecen esta enfermedad, es decir, deben llevar una alimentación equilibrada.

Por el contrario si el diabético tiene un exceso de grasa corporal, estos pacientes deberán realizar una dieta para perder peso.

Sin embargo existen algunas recomendaciones nutricionales para los pacientes diabéticos:

- Los lácteos deben ser desnatados
- Cereales y pan integrales
- Verduras diarias, y al menos una ración de verdura cruda
- Comer fruta sin abusar de plátanos y uvas por su alto contenido en azúcar.
- Consumo de carne, pescado y huevos varias veces a la semana.
- Aceite de oliva como grasa culinaria
- Edulcorantes en lugar de azúcar

3.- ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

A) HIPERTENSIÓN ARTERIAL

La presión arterial es la fuerza con la que la sangre circula por el interior de las arterias del cuerpo. Cada vez que el corazón se contrae, lanza la sangre con fuerza a las arterias, para que ésta sea distribuida a todo el organismo. La presión con la que sale la sangre del corazón al contraerse se conoce como presión sistólica o máxima. Cuando el corazón se relaja, la presión en el interior de las arterias es menor, y se denomina presión diastólica o mínima.

Cuando no se aportan al organismo en cantidades suficientes se produce un déficit que puede ocasionar trastornos generales, siendo el exceso de vitaminas también causa de diversos trastornos.

Las vitaminas se dividen en liposolubles e hidrosolubles. Las funciones de las vitaminas y los alimentos de los que se obtienen las mismas se van a concretar, para mayor claridad en el siguiente cuadro.

VITAMINA	FUNCIONES	ALIMENTOS
LIPOSOLUBLES		
Vitamina A	-Antioxidante, frena envejecimiento celular - participa en la formación: piel, huesos, dientes	Hígado de bacalao, de ternera, de buey y de cerdo; espinacas, zanahorias, mantequilla, huevos, leche, perejil, soja, tomate, lechuga
Vitamina D	Ayuda absorción calcio y proteínas	Hígado de bacalao, de ternera y de cerdo; yema de huevo, mantequilla, sardinas, atún, queso y cereales.
Vitamina E	-Formación de glóbulos rojos y músculos - Antioxidante	Germen de trigo, margarina, aceite de oliva, guisantes frescos, espinacas, mantequilla, leche, fruta, maíz, soja
Vitamina K	- Responsable de la coagulación de la sangre	Espinacas, coliflor, tomates, patatas, judías verdes, guisantes frescos.
HIDROSOLUBLES		
Vitamina B1	- Liberan energía de los hidratos de carbono - Déficit causa fatiga e irritabilidad	Levadura de cerveza, germen de trigo, leguminosas, frutos secos, cereales integrales, hígado de ternera, patatas.
Vitamina B2	- Convierte los hidratos de carbono, las proteínas y los lípidos en energía	leche, quesos, lentejas, frutos secos, judías
Vitamina B12	-Esencial para la formación de glóbulos rojos	Hígado
Ácido fólico	- Importante para síntesis ADN	Lentejas, judías, frutos secos, hígado
Vitamina C	- Ayuda a la cicatrización - Buena para las defensas	Pimientos, coles de Bruselas, espinacas, patatas, tomates, limón, naranja

LOS MINERALES

Los minerales son los componentes inorgánicos de la dieta, teniendo cada uno de ellos una función específica, por lo que ayudan al correcto funcionamiento del organismo. Entre estas funciones se encuentran la función plástica, la función reguladora y la de transporte.

Función plástica: el calcio, magnesio, flúor y fósforo le dan consistencia al esqueleto, mientras que el hierro es el componente principal de la hemoglobina (transporte de oxígeno a los tejidos).

Función reguladora: El yodo forma parte de las hormonas tiroideas, hormonas que regulan el metabolismo

Transporte: El sodio y el potasio facilitan el transporte de elementos a través de las membranas celulares.

Los minerales no pueden ser sintetizados por el organismo, debiendo ingerirse en la dieta ya que el exceso o déficit de los mismos puede causar distintos problemas metabólicos.

Los minerales que se deben ingerir en mayor proporción son el calcio, el fósforo, el magnesio, el potasio y el sodio.

Los minerales que el organismo requiere, aun siendo igual de importantes, en menor proporción, son el zinc, el flúor, el hierro y el yodo.

La siguiente tabla nos da una idea de las principales funciones de los minerales en el organismo y en que alimentos se pueden encontrar.

ELEMENTO	FUNCIONES	ALIMENTOS
SODIO	- Controla la acumulación de agua. - Responsable de los impulsos nerviosos y de la contracción muscular - Controla el ritmo cardíaco	Huevos, carne y pescado
HIERRO	- Formación de la hemoglobina	Pescado, carne, cereales, algunas verduras, legumbres y pan integral.
CALCIO	- Formación de los huesos. - Transmisión de impulsos nerviosos. - Contracción muscular.	La leche, yogures, queso, legumbres, pescado y verdura
POTASIO	- Controla la acumulación de agua en los tejidos y el ritmo cardíaco. - Interviene en la generación de impulsos nerviosos y la contracción muscular.	Pan integral, las verduras, legumbres, leche y fruta, especialmente plátano y naranjas.
FLUORURO	- Fortalece el esmalte dental y los huesos	Soja, té y pescado
ZINC	- Favorece la cicatrización de heridas. - Conservación del cabello.	Pescado, carne, mariscos, legumbres, huevos y pan integral



El tener un exceso de grasa corporal implica el riesgo de padecer otra serie de complicaciones: diabetes mellitus tipo II, enfermedades cardiovasculares como la hipertensión arterial o colesterol plasmático elevado.

En el caso de tener obesidad se recomienda perder peso mediante una dieta equilibrada, en la que se reduzcan la cantidad de calorías ingeridas, además se recomienda el ejercicio físico, ya que este, aparte de ayudar en la pérdida de peso, favorece el funcionamiento del corazón.

Por tanto se puede afirmar que la reducción de peso tiene una serie de beneficios para el organismo:

- Disminución del riesgo de padecer hipertensión arterial
- Regulación de los niveles de colesterol y de ácido úrico en la sangre
- Se favorece la acción de la insulina, es decir, disminuye la cantidad de azúcar en sangre.

2.- DIABETES

Se considera diabética aquella persona cuyo páncreas es incapaz de producir insulina, siendo la insulina una proteína que las células del cuerpo necesitan para poder obtener energía de los hidratos de carbono.

Hay dos tipos de diabetes:

Tipo I: También conocida como diabetes insulino dependiente. Este tipo de diabetes la empiezan a padecer las personas a muy temprana edad, se cree que su origen es genético. Las personas que la padecen para poder obtener energía de los hidratos de carbono necesitan inyectarse insulina.

ENFERMEDADES CRÓNICAS RELACIONADAS CON LA ALIMENTACIÓN

Hay una serie de enfermedades crónicas directamente relacionadas con la dieta entre otros factores, como pueden ser la edad, el sexo, la predisposición genética y los hábitos de vida poco saludables como son el poco ejercicio físico, el alcohol y el tabaco.

Estas enfermedades relacionadas con la dieta entre otros factores comentados en el párrafo anterior son la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, la osteoporosis, etc.

Para reducir el riesgo de padecer estas enfermedades, es imprescindible, no sólo no comer en exceso, sino llevar una dieta equilibrada y completa durante toda la vida, además de llevar unos hábitos de vida saludables.

1.- OBESIDAD



La obesidad se debe a un exceso de grasa corporal, que puede ser consecuencia de una alimentación inadecuada, unos hábitos de vida poco saludables, así como por factores genéticos.

Una alimentación desequilibrada unida al sedentarismo, hace que en el organismo haya un desequilibrio entre las calorías ingeridas y las

calorías gastadas durante la actividad diaria, que se traduce en un exceso de grasa.

¿QUÉ SE ENTIENDE POR DIETA MEDITERRÁNEA?

El concepto de "dieta mediterránea" fue desarrollado en los años cincuenta por Keys y Grande, refiriéndose a los distintos hábitos alimentarios observados en el área mediterránea. En aquella época, la gente que vivía en el área mediterránea tenía una menor incidencia de enfermedades crónicas y padecían menos enfermedades cardiovasculares.

En la actualidad, esta dieta constituye un modelo teórico, pero no una dieta única, sino un conjunto de dietas que comparten fundamentalmente dos características:

1.- El aporte de los macronutrientes a la ingesta calórica total debe estar repartido de la siguiente forma

- 30-35% de grasa
- 53-58% de hidratos de carbono
- 10-12% de proteínas

2.- La calidad de la grasa ingerida debe ser:

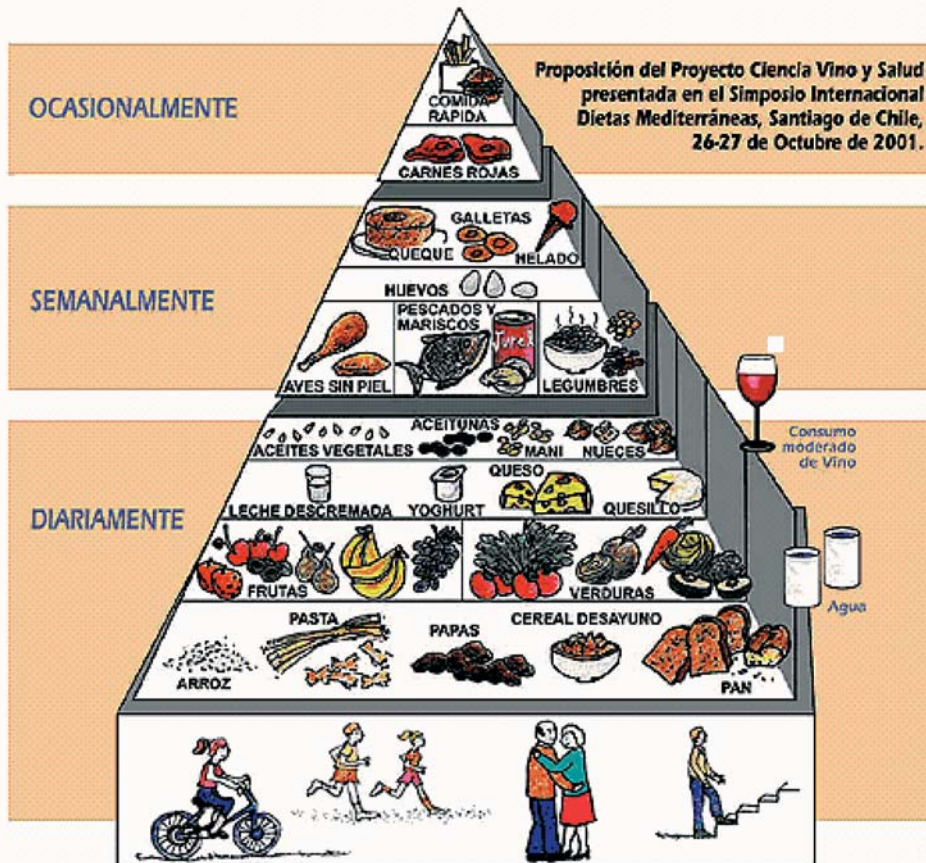
- 7-10 % ácidos grasos saturados
- 15-20% ácidos grasos monoinsaturados
- 6-8% ácidos grasos poliinsaturados.



Desde el punto de vista alimentario esta dieta se consigue cumpliendo las pautas plasmadas en la denominada "pirámide de la dieta mediterránea" en la que se recomienda:

- Consumo diario de: cereales, frutas, verduras, pasta, legumbres, cantidades suficientes de lácteos y aceite de oliva.
- El resto de alimentos se deberían consumir con una menor frecuencia, aunque se recomienda el consumo de pescado, pollo y huevos varias veces a la semana.
- La grasa culinaria que debe usarse es el aceite de oliva, por su composición equilibrada de ácidos grasos.

Pirámide de la Dieta Mediterránea



A simple vista, pueden apreciarse en la pirámide distintos escalones, en cada uno de los mismos se encuentran diversos tipos de alimentos, que aportan diferentes nutrientes.

- En el escalón inferior aparecen alimentos que aportan en su mayoría hidratos de carbono complejos.
- Los escalones centrales están compuestos por alimentos que contienen menor cantidad de hidratos de carbono, y mayor cantidad de proteínas y grasas, así como un alto contenido vitamínico
- Los escalones superiores contienen una elevada cantidad de grasas y proteínas.

EFFECTOS BENEFICIOSOS PARA LA SALUD DE UNA DIETA SANA Y EQUILIBRADA

El llevar una dieta equilibrada como se ha tratado de explicar en los puntos anteriores, hace que en el organismo se produzcan una serie de beneficios.

- El consumo de proporciones adecuadas de lípidos en la dieta, acompañado de una ingesta de fibra hace que en la sangre disminuya el colesterol total.
- El consumo adecuado de vitaminas y minerales aumenta la capacidad antioxidante de nuestro organismo. Ya que se elevan los niveles de antioxidantes de la sangre.
- El consumo moderado de sodio, unido a una cantidad adecuada de potasio y fibra hacen que se reduzcan los niveles de presión arterial.
- Se mantiene un equilibrio de los mecanismos de defensa del individuo y disminuye reacciones inflamatorias.

