

ALIMENTACIÓN RACIONAL

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

Para favorecer que los consumidores desarrollen unos hábitos racionales y saludables en su alimentación, la Federación de Usuarios-Consumidores Independientes (FUCI) ha editado la presente publicación, en la que se recoge información, de interés, sobre diversos aspectos de los alimentos, ya que para gozar de una buena salud nuestro organismo necesita de todos ellos en la cantidad adecuada.

El agua es fundamental

Hay que beber mucho, unos dos litros diarios. El agua mantiene la línea porque no tiene calorías.

Usar aceite de oliva en las comidas

Una cucharada al día no aporta muchas calorías y ayuda a mantenerse sano por sus ácidos grasos monoinsaturados.

Reduzca las porciones

Las cantidades de comida ingeridas han de ser menores. Para perder peso se debe reducir el número de calorías diarias.

No picar entre horas

Hacerlo entre las comidas lo único que consigue es almacenar grasas y tira por tierra todos los esfuerzos por cumplir la dieta. Si no se puede evitarlo, lo mejor es comer trocitos de fruta, yogures descremados..., que calman el hambre sin consumir calorías.

Limitar el consumo de alcohol

Los licores tienen bastantes calorías. Hay que evitar su ingestión, sobre todo después de comer.

El deporte es fundamental: El ejercicio físico siempre elimina grasas y quema calorías. Además tonifica el organismo. Es una garantía de salud.

Algunas recomendaciones para prevenir y tratar la OBESIDAD y realizar una alimentación EQUILIBRADA

La dieta debe ser variada

No hay que olvidar ningún grupo de alimentos. La alimentación ha de ser equilibrada. La regla consiste en no abusar de la cantidad de alimentos hipercalóricos y poco sanos.



El régimen ha de ser suave

Si se realiza una dieta esta debe ser recomendada por un médico o nutricionista. Recuerde que las dietas rápidas que prometen la pérdida de muchos kilos a la semana, a la larga producen problemas de salud y se recuperan los kilos perdidos.

Repartir las comidas en cinco tomas diarias

No hay que saltarse una comida importante. Dos deben ser las comidas consistentes y las otras tres más ligeras.

El desayuno ha de ser fuerte

El mejor desayuno aporta entre un 20 y un 25% del aporte calórico diario.

Hay que cenar pronto

Al menos dos horas antes de acostarse. Por la noche el metabolismo se ralentiza y los alimentos se acumulan como grasas más fácilmente.

¿Qué es una ALIMENTACION RACIONAL?

Los alimentos, además de saciar nuestro apetito, proporcionan al organismo las sustancias que necesita para su mantenimiento. Podemos elegir la forma de alimentarnos, porque la alimentación es una actividad consciente y voluntaria, pero lo que no podemos escoger es la forma de nutrirnos, una actividad inconsciente e involuntaria.



No obstante, la nutrición es consecuencia de la alimentación, por lo que cuando elegimos una alimentación suficiente, completa, adecuada y lo más variada posible estamos realizando una ALIMENTACION RACIONAL. Para ello es preciso ingerir toda clase de nutrientes:

- **Los hidratos de carbono** no son indispensables para el organismo, pero son su fuente de energía más económica.
- **Las grasas** son fuente de energía concentrada, proporcionan a los alimentos características que los hacen más apetecibles y son el vehículo de las vitaminas liposolubles. Los ácidos grasos esenciales (linoléico y linolénico) deben ser suministrados por la dieta.
- **Las proteínas** son la base estructural del organismo y, por tanto, indispensables en la dieta. Los aminoácidos esenciales -componentes de las proteínas- han de ser ingeridos con los alimentos.
- **Las vitaminas** indispensables para el funcionamiento de los sistemas enzimáticos del organismo deben ser aportados por la dieta.
- **Las sales minerales** deben estar presentes en la dieta, porque son necesarias para la formación de algunos tejidos e intervienen en los procesos enzimáticos.

Los riesgos para la salud de las DIETAS MILAGRO

La reducción en el aporte energético no se puede realizar de manera idéntica para todos, menos aún de forma drástica, sin tener en cuenta los hábitos de alimentación de la persona, el consumo de calorías que ingiere cada día de manera espontánea, sus hábitos de vida, etc.

No existen fórmulas mágicas para perder peso, por lo que se puede afirmar con seguridad que el seguimiento de las dietas milagro conduce a desequilibrios en el organismo con repercusiones más o menos graves para la salud.

El principal riesgo se asienta en la inadecuada manera en la que se pierde peso con ellas. Se adelgaza a expensas de perder líquidos y electrolitos, glucógeno, proteínas corporales, y, en un menor porcentaje, grasa, que es lo que realmente interesa perder. Tras concluir la dieta milagro, muchas personas recuperan el peso o los kilos perdidos con facilidad y en poco tiempo, debido a la rehidratación de tejidos y al aumento en la ingesta de calorías (efecto yo-yo).



Además, no se corrigen los malos hábitos de alimentación de la persona que pueden ser, en parte, responsables de su exceso de peso.

¿Cuándo desconfiar de una DIETA?

Indudablemente, un consumidor responsable desconfiaría de toda dieta que no haya sido recomendada por un profesional (médico, nutricionista, etc). No obstante podemos señalar seis características que nos deben hacer desconfiar de cualquier dieta:

- No especificar con claridad la cantidad, el número de raciones y la frecuencia de consumo de los distintos alimentos que incluye la dieta.
- No especificar si la cantidad de alimento indicada se refiere a alimento crudo o cocinado, de modo que la persona interpreta la lectura según su conveniencia o su conocimiento y entendimiento.
- No indicar el número de tomas al día. Proponer platos complejos sin indicar la receta. Ejemplo: carpaccio de bacalao con pepinillo y un poco de caviar rojo, berenjenas rellenas de gambas al horno, etc.
- Prohibir la ingesta de un grupo de nutrientes.
- Prometer pérdidas de peso altas en poco tiempo.

Entonces ¿A quién acudir para tratar el SOBREPESO?

Los problemas de sobrepeso siempre debe ser tratados por los profesionales:

El Médico: Para identificar la causa y valorar un posible tratamiento farmacológico o quirúrgico, según el caso.

El Nutricionista: Para reducir las calorías de la dieta cotidiana de la persona y modificar los hábitos alimenticios erróneos mediante educación dietética. Es el nutricionista quien, en función de las características de cada paciente, establecerá el tipo de dieta más adecuado.

¿Cómo podemos tener una ALIMENTACIÓN RACIONAL?

La mejor manera de tener una alimentación racional pasa por incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta diaria y semanal. **La variedad de los alimentos es necesaria porque no existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para nuestro organismo.** Así, cada alimento contribuye a nuestra nutrición de una manera especial y cada nutriente tiene funciones específicas en nuestro cuerpo. Para gozar de buena salud, nuestro organismo necesita de todos ellos en cantidad adecuada.

La Pirámide de la Alimentación Saludable es un buen referente para escoger los alimentos que necesitamos comer todos los días para mantener un buen estado de salud. Los diferentes alimentos, que se agrupan según su aporte nutritivo característico, deben consumirse en una cantidad determinada a lo largo de la semana, para conseguir una dieta equilibrada.



Algunas referencias sobre los alimentos...

Las FRUTAS

Las frutas y los zumos de frutas nos aportan agua, azúcares, vitaminas como la vitamina C y los carotenos; minerales como potasio y selenio; y fibra. Es recomendable un consumo frecuente de frutas enteras, ya que los zumos aportan sólo vitaminas y minerales y carecen de la mayor parte de la fibra que aporta la fruta entera. Las frutas desecadas (ciruelas, castañas, pasas, dátiles) se caracterizan principalmente por un menor contenido de agua, aunque concentran el resto de los nutrientes y aumentan también el aporte calórico.

Teniendo en cuenta el valor nutritivo y su papel protector para la salud, deberíamos consumir tres o más piezas de fruta al día, preferentemente frescas. Es importante que una de ellas sea una fruta rica en vitamina C: cítricos, kiwis, fresas, etc.

Las VERDURAS

Las verduras y hortalizas son una importante fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, por lo que es recomendable consumirlas diariamente. La mejor manera de aprovechar todas sus vitaminas y minerales es tomarlas en crudo, solas o en ensalada. Si las hervimos, es conveniente aprovechar el agua para sopas o purés, porque en ella quedan muchos de los minerales de las verduras. Si las cocemos al vapor mantendremos la mayoría de los nutrientes.



Se recomienda un consumo mínimo de 300 g diarios (2 raciones), aunque lo deseable sería consumir alrededor de 400 g de verduras y hortalizas por día, priorizando las variedades de temporada.

Dietas pobres en hidratos de carbono y ricas en grasas

Son dietas que sugieren comer carne, embutidos, quesos, huevos, mantequilla y demás alimentos proteicos y grasos, pero que limitan la ingesta de pastas y arroces. Este tipo de alimentación aparece reflejada en numerosas dietas, algunas muy conocidas, como la Dieta de Atkins o Scardale. Prometen resultados rápidos sólo si se comen alimentos grasos y calóricos, que a la luz de numerosos estudios científicos son los que se han de moderar para compensar el exceso de proteínas, grasas y calorías de la dieta habitual y para prevenir trastornos asociados a estos excesos, como las afecciones cardiovasculares.

Este tipo de alimentación también puede producir mareos y fatiga, riesgo de deshidratación, tasas elevadas de colesterol, triglicéridos y ácido úrico. Además, el escaso aporte de alimentos ricos en fibra (verduras y hortalizas, frutas, cereales integrales) de estas dietas favorece el estreñimiento.

Dietas ricas en hidratos de carbono

Estas modalidades se caracterizan por un consumo abundante de alimentos ricos en hidratos de carbono y limitan los alimentos proteicos y grasos. Con estas dietas la persona corre el riesgo de un aporte insuficiente de ácidos grasos esenciales, vitaminas liposolubles y proteínas. Además, un exceso de fibra afecta a la absorción de sales minerales (hierro, cinc) y puede provocar trastornos intestinales como diarreas, cólicos abdominales y flatulencia.

Monodietas y dietas “pintorescas”

Las primeras se denominan así porque fomentan el consumo de un alimento concreto, que en general da nombre a la dieta (dieta de la alcachofa, de la piña ...), al que le atribuyen propiedades excepcionales sobre el resto de alimentos, eso sí, sin base científica.

Las DIETAS MILAGRO



La mejor información que se puede dar sobre las llamadas dietas milagro es que huyamos de ellas. Es necesario hacer hincapié en los peligros que conllevan los métodos que prometen perder peso de forma rápida, sin esfuerzo y que carecen del menor fundamento nutricional y científico.

Dos datos nos ayudarán a identificar las dietas correctas: no prohíben la ingesta de ningún grupo de alimentos, más bien todo lo contrario, y permiten una pérdida de peso gradual, que no debería superar el kilo o el kilo y medio por semana.

Tipos de DIETAS MILAGRO

Dietas de bajo valor energético (entre 400 y 1.000 Kcal/día)

No todas las dietas nos ofrecen información sobre su valor energético, lo cual supone un riesgo añadido. Hay dietas que no aportan suficiente energía para llevar a cabo las funciones vitales de cada día y esto tiene repercusiones en el organismo que se manifiestan a corto y medio plazo, dependiendo del estado de salud inicial de la persona y el tiempo que se ha seguido la dieta, con trastornos orgánicos, como alteraciones gastrointestinales, malestar general, mareos, intolerancia al frío, sequedad de la piel, fragilidad de las uñas, pérdida de cabello, contracturas musculares, amenorrea, insomnio, ansiedad, irritabilidad e incluso depresión.

Este tipo de dietas se basa en el consumo casi exclusivo de vegetales, con cantidades, en ocasiones ínfimas, de alimentos proteicos (carnes, pescados y huevos) y de aceite. Apenas están presentes los alimentos ricos en hidratos de carbono (pan, arroz, pasta, patatas, legumbres, cereales...), que deben suponer la base de una dieta equilibrada, incluso cuando se trata de una dieta hipocalórica.

La LECHE Y DERIVADOS

Los lácteos (leche, yogur fresco, quesos, natillas, etc.) son una importante fuente de proteínas de elevada calidad, lactosa, vitaminas (A, D, B2 y B12) y, principalmente, son una excelente fuente de calcio, mineral importantísimo para la formación de huesos y dientes, así como para la prevención de la osteoporosis. El yogur fresco y otras leches fermentadas se incluyen en el grupo de los alimentos probióticos. Estos alimentos poseen algunos efectos beneficiosos: mejoran la respuesta inmunitaria, reducen las molestias en personas con mala absorción de la lactosa, protegen al intestino contra los microorganismos patógenos, etc.



Es recomendable consumir de 2 a 4 raciones de lácteos al día, según nuestra edad y situación fisiológica (embarazo, lactancia, etc.). Entre la población adulta es recomendable el consumo de lácteos desnatados, por su menor contenido en energía, en ácidos grasos saturados y colesterol. Esta recomendación está especialmente indicada en situación de sobrepeso, obesidad y problemas cardiovasculares.

La CARNE y los EMBUTIDOS

La carne es una fuente importante de proteínas de alto valor biológico, de vitamina B12, hierro, potasio, fósforo y zinc. Debido a su contenido en grasas saturadas, es recomendable elegir cortes magros de carne y retirar la grasa visible antes de cocinar el alimento. Es conveniente el consumo de 3 a 4 raciones semanales de carnes; se considera una ración de carne de 100 - 125 g de peso neto.

Los embutidos grasos deben consumirse ocasionalmente, ya que aportan gran cantidad de grasas saturadas, colesterol y sodio, que pueden afectar a nuestro sistema cardiovascular.

Los PESCADOS y MARISCOS

Los pescados son una buena fuente de proteínas de elevada calidad, vitamina D y yodo, además de ser muy ricos en ácidos grasos poliinsaturados omega-3, especialmente los pescados azules. Los ácidos grasos poliinsaturados omega-3 son esenciales, es decir, que nuestro cuerpo no puede producirlos, por lo que debemos ingerirlos en la dieta. Los encontramos principalmente en el pescado azul (atún, arenque, sardina, caballa, salmón, bonito, etc). El consumo de pescados es especialmente importante en embarazadas, lactantes y durante periodos de crecimiento, como en la edad infantil.

Es conveniente el consumo de tres a cuatro raciones semanales de pescado. Los mariscos son una gran fuente de vitaminas (B1, B12) y minerales como fósforo, potasio, hierro, yodo, flúor y zinc. Tienen un contenido alto en proteínas y bajo en sodio, calorías y grasas saturadas.

Los HUEVOS



Son un alimento de gran interés nutricional que nos aporta proteínas de elevada calidad, vitaminas (A, D y B12) y minerales (fósforo y selenio). Los huevos aportan además nutrientes esenciales en las etapas de crecimiento y en circunstancias fisiológicas especiales como el embarazo, la lactancia y la vejez. Es importante saber que el color de la cáscara de los huevos

(blanco o moreno), no condiciona su valor nutricional.

El consumo de tres o cuatro huevos por semana es una buena alternativa gastronómica a la carne y al pescado, alimentos con los que comparte cualidades nutritivas similares.

¿Los alimentos crudos son mejores que los cocinados?

FALSO. Hay alimentos que, si no están bien cocinados, pueden provocar reacciones tóxicas o alergias alimentarias.

¿Los aditivos producen alergias?

FALSO. En casos excepcionales, los aditivos pueden ocasionar alguna reacción adversa, pero no provocan alergias alimentarias.

¿Se puede tener alergia a la leche y no a los productos lácteos?

FALSO. Toda persona alérgica a la leche, también lo es al resto de productos lácteos. Sí puede suceder que un individuo sea intolerante a la leche y, sin embargo, tolerante a otros productos lácteos por el hecho de tener menor contenido en lactosa.

¿Las frutas exóticas provocan más casos de alergias?

FALSO. En nuestro entorno, las alergias a la fruta más habituales son las motivadas por el melocotón, seguidas de las del grupo del látex, como la castaña, el plátano o el aguacate. La manzana y las fresas también son responsables de bastantes alergias. Entre las frutas exóticas, el kivi es la que provoca más reacciones alérgicas.

Los TOPICOS en la ALIMENTACION

¿Hay alimentos buenos y malos?

FALSO. Todos los alimentos son buenos. En nutrición sólo existen dietas correctas y dietas incorrectas. Son el conjunto y la variedad de los alimentos que se ingieren los factores que determinan que una dieta sea equilibrada.

¿Los alimentos curan enfermedades?

FALSO. Los alimentos pueden ayudar a prevenir la aparición de ciertas enfermedades pero no las curan.

¿Los alimentos en el origen son más seguros que en los comercios?

FALSO. Los alimentos deben pasar controles de seguridad alimentarios en todos los eslabones de la cadena alimentaria, por lo que cualquier alimento tiene las mismas garantías.

¿La leche recién ordeñada es mejor que la tratada térmicamente?

FALSO. La leche debe ser sometida a un tratamiento térmico para garantizar su inocuidad.

¿Las frutas y hortalizas cogidas de la planta son mas saludables que las que se venden en los establecimientos comerciales?

FALSO. Pueden tener residuos de pesticidas y provocar reacciones tóxicas en el organismo.

Las LEGUMBRES

Las alubias, los guisantes, los garbanzos, las habas y las lentejas nos aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales. Son también una buena fuente de proteínas y, si mezclamos las legumbres con los cereales, se obtiene un aporte de proteínas de mayor calidad.



El papel de las legumbres en la prevención del cáncer de colon y en la reducción de los niveles de colesterol es destacable. Es recomendable que consumamos al menos de 2 a 4 raciones (60-80 g/ración en crudo, 150-200 g/ración en cocido) por semana de legumbres.

Los CEREALES

Los cereales deben constituir la base fundamental de nuestra alimentación, ya que ellos nos proveen de una importante fuente de energía.

Los alimentos que los contienen son el pan, las pastas, el arroz y los cereales. Los alimentos integrales (pasta, arroz, pan, harinas) son más ricos en fibra, vitaminas y minerales que los refinados. Las patatas y demás tubérculos se suelen incluir en este grupo.



Los FRUTOS SECOS



La principal característica de los frutos secos es su alto contenido energético y su importante aporte de ácidos grasos insaturados y fibra. Son una buena alternativa de proteínas y lípidos de origen vegetal. El contenido en grasas de las almendras, avellanas, anacardos, piñones, pistachos y nueces es mayoritariamente de tipo insaturado, es decir, que ayuda a controlar los niveles de triglicéridos y colesterol en sangre. Los frutos secos son, además, una fuente extraordinaria de vitamina E, con efectos antioxidantes. Además, por su contenido relativamente elevado en fibra vegetal, no sólo ayudan a regular el tránsito intestinal, sino que también pueden reducir los trastornos intestinales.

La ingesta recomendada de frutos secos es de 3 a 7 raciones por semana (una ración son 20-30g de frutos secos, peso neto, sin cáscara) para adultos sanos sin obesidad ni sobrepeso.

Los AZUCARES, DULCES Y BEBIDAS AZUCARADAS

Los azúcares de absorción rápida, como el azúcar de mesa y la miel, se caracterizan por aportar energía y aumentar la palatabilidad de los alimentos y bebidas. Son un grupo de alimentos superfluos y su consumo no es necesario.

El consumo de estos azúcares debe ser moderado, ya que una ingesta elevada puede favorecer el sobrepeso y la caries dental. Por lo tanto, es recomendable que moderemos la ingesta de productos ricos en azúcares simples, aconsejando un consumo ocasional de todos los preparados azucarados.

El ACEITE y las GRASAS

Las grasas son esenciales para nuestra salud porque intervienen en la composición de las membranas celulares y de las estructuras nucleares. Aún así, las grasas y aceites deben consumirse con moderación, debido a su elevado aporte calórico. Son mucho más saludables las grasas de origen vegetal, sobre todo el aceite de oliva, por lo que deben preferirse éstas a las grasas de origen animal.

Por lo tanto, debemos limitar el consumo de grasas saturadas de origen animal presentes en las carnes, embutidos, productos de pastelería y bollería y grasas lácteas.

Bebidas Alcohólicas Fermentadas: VINO y CERVEZA



Las bebidas fermentadas, como el vino, la cerveza, el cava o la sidra, pueden consumirse con moderación y debe ser una opción personal y responsable. El consumo moderado de vino y cerveza - y de otras bebidas fermentadas de baja graduación alcohólica (sidra y cava)- disminuyen el riesgo cardiovascular y protegen de algunas otras enfermedades.

Las bebidas fermentadas, en especial el vino y la cerveza, son una fuente importante de vitaminas, minerales y antioxidantes naturales. Sin embargo, el consumo abusivo de estas bebidas puede incrementar el riesgo de otras enfermedades y de accidentes, y nunca deben tomarse durante el embarazo, la lactancia o en la infancia.

La cerveza sin alcohol es una opción para aquellas ocasiones en las que quiera limitarse completamente el consumo de alcohol y reducir el aporte de energía. No deben sobrepasarse las 2-3 unidades al día en varones, y algo menos (1-1,5 unidades) en mujeres. 1 unidad = 1 copa de vino (80-100 ml), ó 1 botellín de cerveza, (200ml).