

ALIMENTACIÓN EN EL ADULTO MENOR O JOVEN

(ADULTO JOVEN: 18 A 40 AÑOS, ADULTO INTERMEDIO: 49 A 60 AÑOS)

ADULTOS DE 18 A 40 AÑOS

La juventud constituye un periodo de transición entre la adolescencia y la edad madura. Ser estudiante o trabajar, ser independiente o permanecer en la vivienda familiar configuran un estilo de vida peculiar que influye directamente sobre los hábitos alimentarios. Según una encuesta llevada a cabo por el MAPA (Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación) gran parte de los jóvenes tienen un perfil de consumo de alimentos basados en los siguientes criterios: sencillez, rapidez y comodidad en la preparación de alimentos, presupuesto muy limitado destinado a la alimentación y forma no convencional de consumo, es decir, compaginan el acto de comer con otro tipo de actividades (TV, radio, lectura, etc.)

Su sentido del horario de las comidas es muy laxo, pueden comer a cualquier hora y la dieta suele acomodarse a sus exigencias y ritmos de trabajo o estudio y ocio. Realizan numerosas "tomas" de alimentos, fraccionando el volumen total de la dieta diaria y, en general, comparten en pocas ocasiones la comida con la familia. El consumo de alimentos fuera del hogar, en el sentido de ocio, por razones de precio y de identidad con su grupo, suele producirse en lugares tales como: self service, bocaterías, hamburgueserías, pizzerías, restaurantes chinos, etc. En estos establecimientos, los platos que se sirven son de alto valor de saciedad y elevado contenido energético, fundamentalmente a expensas de grasas e hidratos de carbono simples, complementándolos con refrescos o alcohol en sustitución del agua.

CARACTERÍSTICAS FISIOLÓGICAS

Nos encontramos en una etapa de la vida en la que ya no existen las elevadas demandas energéticas y nutritivas que caracterizan a otros periodos, tales como la infancia o la adolescencia. Estas necesidades son sensiblemente menores en relación con el peso corporal, y dependen, entre otros factores, de: edad, sexo, complexión (fuerte, mediana, delgada) y grado de actividad física.

Masa ósea: en el inicio de la pubertad y hasta el final de la adolescencia es cuando se produce el crecimiento más rápido de la masa ósea. Desde ese momento y hasta los 30 años aproximadamente se produce la consolidación del hueso. El aporte adecuado de calcio a través de la alimentación, va a suponer un factor importante como prevención de la osteoporosis a lo largo de la vida.

Medianas de alturas, pesos y necesidades calóricas para el crecimiento normal en la adolescencia

	Edad (años)	Altura (cm)	Peso (Kg)	Energía: Kcal/día
Hombres	18 - 24	176 - 177	66-72	2.900 - 3000
	25 - 40	176 - 177	79	2.900
Mujeres	18 - 24	163 - 166	55 - 58	2.200
	25 - 40	163 - 166	63	2.200

A pesar de que las necesidades son muy distintas entre los jóvenes según sus circunstancias personales, podemos dar unas pautas que sirvan de guía para llevar una alimentación que contenga cantidades suficientes de nutrientes para cubrir las necesidades de todos ellos de forma equilibrada.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Tener en cuenta que “comer bien” no significa ni comer mucho ni comer basándose en alimentos caros.
- Todos los alimentos tienen un lugar en la dieta: variar al máximo la alimentación, incluyendo todos los grupos básicos de alimentos y dentro de cada uno de ellos, alimentos de distintos tipos (diferentes frutas o verduras, etc.)
- Conviene mantener los horarios de comidas de un día para otro y no saltarse ninguna.
- Se recomienda comer despacio, masticando bien, en ambiente relajado, tranquilo, evitando distracciones (TV, radio, etc.) y ordenadamente: comenzar por el primer plato, después el segundo y por último el postre.
- La preparación de los alimentos es una necesidad que puede convertirse en algo lúdico y agradable.
- Recuperar la herencia gastronómica de nuestros mayores ayuda a encontrarse con agradables sorpresas.
- Consumir una dieta equilibrada en la juventud es hacer una inversión de futuro y una seguridad para el presente, ya que una dieta desequilibrada, limita la capacidad física y aumenta el riesgo de alteraciones (disminuyen las facultades físicas, hay cansancio excesivo, etc.) o de ciertas enfermedades, a medio o largo plazo.
- Los alimentos dulces, chocolates, refrescos, snacks (patatas, ganchitos...), repostería, pizzas, hamburguesas, etc., no hay porqué omitirlos de la dieta, pero sí que es recomendable tomarlos en pequeñas cantidades y que su consumo sea ocasional sin dejar que se convierta en un hábito.

Se ha de tener en cuenta que dentro de cada grupo de alimentos, las calorías varían en función de la cantidad de grasa o de azúcares añadidos (leche entera o parcial o totalmente desnatada, carne grasa o poco grasa, yogures azucarados o no...) y de la forma de cocinarlos (rebozados, plancha, etc.)

RACIONES DIARIAS Y FRECUENCIA DE CONSUMO RECOMENDADA DE ALIMENTOS

ALIMENTOS	OBSERVACIONES	Raciones y frecuencia de consumo recomendada
Leche y derivados	- Buena proporción de proteínas y calcio, B2, vitaminas A y D. - En caso de obesidad o enfermedad cardiovascular, a partir de 500 mL de leche, recomendar lácteos descremados.	- Al menos dos vasos de leche o alimento equivalente al día.
Carnes y derivados	- Ricas en proteínas completas y hierro de fácil absorción. - Preferir las magras, de menor aporte de grasas saturadas que el resto. - Limitar el consumo de embutidos, foie gras y patés...	- Carnes, menos de 6 veces a la semana (120-130 g la ración) - Jamón y fiambres magros, semanal. - Embutidos, consumo semanal.
Vísceras	- Hígado (para asegurar aporte de hierro y vitaminas liposolubles A y D). Puede sustituirse por carne de caballo, con similar aporte de hierro.	- Se admite 1 ración cada quince días.
Pescados	- Ricos en proteínas completas, hierro y grasas insaturadas. - Los azules contienen ácidos grasos omega-3.	- Mínimo 4 veces/semana (140 g la ración)
Huevos	- Proteínas completas, hierro, vitaminas A y D (yema) y grupo B (clara), grasa saturada y colesterol.	- Hasta tres veces/sem. (2 unidades la ración)
Cereales y féculas	- Aportan gran cantidad de hidratos de carbono complejos (almidón) y en menor cantidad, vitaminas y minerales. Salvo los cereales integrales, el resto son pobres en fibra.	- Diario (pan en cada comida y en tomas principales, arroz o pasta o patata...)
Legumbres	- Ricas en proteína vegetal, vitaminas del grupo B, minerales y fibra (legumbres con cereales = proteínas completas).	- 2-4 veces/semana.
Verduras y hortalizas	- Ricas en vitaminas, minerales y fibra.	- En comidas y cenas. Tomar cada día una ensalada...
Frutas frescas	- Vitaminas, minerales, agua y fibra (salvo los zumos). Preferir la fruta fresca. Incluir cada día una pieza rica en vitamina C (cítricos, fresas, melón, etc.)	- 2-3/día y un zumo
Azúcares y dulces	- Hidratos de carbono sencillos. - Azúcar, cacao en polvo, miel, mermelada, etc.	- Controlar la cantidad. De azúcar se admite hasta 30 g/día.
Comidas rápidas	- Muy calóricas, ricas en grasas saturadas, colesterol y pobres en fibra. Elevado contenido de sodio (sal).	- Consumo esporádico.
Aceites y grasas	- Preferir aceites de oliva y semillas (girasol, maíz, soja...)	- Especialmente recomendado el virgen de oliva. - Moderar la cantidad.

UNA DIETA SALUDABLE COMIENZA CON 5 COMIDAS AL DÍA

Para los especialistas en nutrición, una alimentación saludable empieza por distribuir el alimento diario en cinco comidas; tres comidas principales: desayuno, comida y cena; y dos intermedias: almuerzo y merienda.

El desayuno

El desayuno es la primera comida del día que nos ayuda a afrontar la jornada con energía. Nos servirá para rendir mejor física e intelectualmente.

Beneficios del desayuno:

- _ Mejora el estado nutricional: quienes toman diariamente un desayuno adecuado suelen hacer una dieta menos grasa, más rica en carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales.

- _ Ayuda a controlar el peso: ya que evita la sobrecarga en la comida del mediodía, los “picoteos” a media mañana, etc.

- _ Aumenta el rendimiento físico.

- _ Aumenta el rendimiento intelectual: la glucosa aportada por el desayuno es el principal alimento de nuestro cerebro; por ello, si le alimentamos nada más comenzar el día podremos mantener mejor la concentración en clase, etc.

Desayuno Saludable

El desayuno considerado más completo y saludable es aquel que incluye los siguientes nutrientes:

- _ Lácteos (leche o yogurt, etc.).

- _ Cereales (pan o tostadas o cereales de desayuno, etc.). Debemos evitar el abuso de la bollería que, a pesar de ser una fuente importante de glucosa, aporta gran cantidad de grasa.

- _ Fruta, bien entera, o en zumos, o macedonias, etc.

Hay otros tipos de alimentos que también pueden incluirse de manera moderada en los desayunos como son: mantequilla, margarina, mermeladas, aceite, frutos secos, jamón serrano, jamón cocido, etc.

Combinando diferentes productos podremos diferenciar 2 tipos de desayuno:

- _ el **dulce**, que sería el desayuno tradicional (a base de leche, tostadas, cereales, galletas, mantequilla, mermelada, zumo, fruta, etc.);

- _ y el **salado**, en el que incluiríamos además de los lácteos y la fruta, pan con huevo revuelto, o jamón o fiambres, o queso, etc.

Las comidas y cenas

Las comidas y las cenas deben aportar cada una el 30-35% del total de calorías diarias, aunque las cenas puedan ser ligeramente más suaves. En ambas tomas las calorías se distribuirán en un primer plato, un segundo plato y el postre.

Los **primeros platos** deberían incluir alimentos como la verdura, legumbre, patata, pasta o arroz, o una combinación de ellos. Como norma general, y dentro de la oferta de alimentos en los **segundos platos**, podemos elegir entre carne, pescado o huevos. Es preferible que en la comida tomemos la ración de carne y

dejemos para la cena la ración de pescado y huevo ya que resultan más digestivos. No obstante, estas reglas generales son orientativas.

No es necesario comer carne todos los días. Combinando legumbres con cereales (lentejas con arroz, garbanzos con pan, etc.) conseguimos un alimento tan completo como la propia carne (por ejemplo, con igual calidad proteica) pudiendo prescindir de ella en las comidas más importantes.

Tanto la carne, como el pescado o los huevos, irán acompañados por **guarniciones** que preferiblemente serán vegetales, como pimientos verdes o rojos, calabacín, berenjenas, patata cocida, arroz (un puñado), champiñones o setas, etc.

Las opciones más saludables para los **postres** son la fruta o los lácteos, debiendo evitar los dulces o bollería.

En caso de que una de las tomas principales se realice fuera de casa sería conveniente completar en el propio hogar las deficiencias o desequilibrios que se hayan podido producir, incluyendo los grupos de alimentos que se han visto más comprometidos.

Los almuerzos y meriendas

Realizar dos comidas intermedias, almuerzo y merienda, debería ser una costumbre habitual en la alimentación de todos y en especial en la de los adolescentes. Su función es evitar que transcurran muchas horas entre las comidas principales.

Se aconseja que aporten entre un 10 y un 15% de la energía diaria, para preservar el apetito en las comidas principales y a la vez para evitar el picoteo innecesario entre horas. Deben ser nutritivos y equilibrados y, como en los desayunos, podemos hacer almuerzos y meriendas dulces, saladas o mixtas.

Se procurará que incluyan al menos dos de los siguientes grupos de alimentos:

_ Fruta o zumo natural.

_ Lácteos (leche, yogurt, queso, etc.).

_ Bocadillo de jamón, pavo, queso, etc. no más de tres veces por semana.

Sustituyendo al pan podemos incluir cereales de desayuno, galletas, etc.

_ Los productos de repostería, pastelería o bollería industrial, fuentes importantes de azúcares y grasas, están desaconsejados en el consumo diario, pero sí se pueden consumir una vez a la semana

LAS CALORÍAS QUE DEBE COMER

CADA DÍA UN ADULTO JOVEN

El nivel de actividad física de un adulto joven es:

SEXO	EDAD	SEDENTARIO	MODERADAMENTE ACTIVO	ACTIVO
MUJER	18 años	1.800 cal	2.000 cal	2.400 cal
	19 a 30 años	2.000 cal	2.000 a 2.200 cal	2.400 cal

	31 a 40 años	1.800 cal	2.000 cal	2.200 cal
HOMBRE	18 años	2.200 cal	2.400 a 2.800 cal	2.800 a 3.200 cal
	19 a 30 años	2.400 cal	2.600 a 2.800 cal	3.000 cal
	31 a 40 años	2.200 cal	2.400 a 2.600 cal	2.800 a 3.000 cal

Para considerarla equilibrada, la alimentación diaria debe cumplir con un requisito: más de la mitad de las calorías diarias (un 55-58%) deben consumirse en forma de hidratos de carbono; es decir, una persona debe procurar comer todo tipo de alimentos, pero con un predominio de alimentos ricos en hidratos de carbono, limitando a un máximo del 30% las calorías que diariamente se consumen en forma de grasa y a un 12-15% las calorías en forma de proteínas.

Sedentario: aquella persona que solamente realiza la actividad física ligera asociada a la vida cotidiana.

Moderadamente activo: aquella persona que, además de la actividad física asociada a la vida cotidiana, camina diariamente entre 2,5-5 Km a una velocidad de entre 5-6,5 Km/hora.

Activo: aquella persona que, además de la actividad física asociada a la vida cotidiana, anda diariamente más de 5 Km a una velocidad de entre 5-6,5 Km/hora.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE ALIMENTACIÓN

1. ¿Por qué es mala la comida basura?

Alimentarse con comida rápida de vez en cuando “no mata a nadie”. De hecho, en el patrón alimenticio de la Dieta Mediterránea está incluido este tipo de comida (pizzas, hamburguesas, etc.) pero como alimentos de consumo ocasional; como mucho, una vez por semana. Lo que no es saludable es su consumo regular, a diario o varios días por semana.

La distribución de los nutrientes no es adecuada: las grasas están presentes en cantidades muy elevadas (41% de la energía, cuando las recomendaciones hablan de que no deberían superar el 30% de las calorías diarias), al contrario de los Hidratos de Carbono que se encuentran en cantidades inferiores a lo aconsejado (45%, cuando se recomienda que una persona debería ingerir un 55-58% del total de sus calorías diarias en forma de hidratos de carbono).

Además, este tipo de comida es muy rica en sal por lo que se debería tener en cuenta en personas que presenten patologías como la hipertensión arterial.

2. ¿Por qué no es aconsejable un consumo diario ni frecuente de refrescos o zumos de caja?

Se aconseja un consumo moderado de estas bebidas porque son una fuente importante de calorías. Sin embargo, en muchos hogares las bebidas de cola han sustituido al agua, e incluso a la leche, poniendo en peligro la ingesta de calcio.

Deberíamos optar por tomar refrescos light y zumos de frutas naturales o de caja sin azúcar añadido.

3. ¿Los refrescos de cola light (que supuestamente tienen apenas calorías) pueden tomarse en grandes cantidades?

No es conveniente usar de estos refrescos, aunque sean light. Beber demasiados refrescos de cola puede favorecer la desmineralización del hueso debido al exceso de fósforo que aportan estas bebidas, lo que impide que el calcio, principal mineral óseo, se deposite en el hueso.

4. ¿Los productos integrales adelgazan?

No, los productos integrales suelen aportar una cantidad similar de calorías que sus semejantes no integrales; e incluso, algunos aportan más calorías. Son alimentos más nutritivos porque aportan más cantidad de vitaminas, minerales y fibra. La fibra es saciante; es decir, al ingerirla facilita la sensación de plenitud ("estoy lleno") y por ello se le ha atribuido propiedades adelgazantes; pero, en realidad, lo que hace es facilitar el tránsito intestinal para poder ir al baño más regularmente.

5. ¿Es necesario tomar suplementos de vitaminas y minerales?

No si se lleva una dieta variada y equilibrada. Una persona que come de todo y que toma un número de calorías suficientes para mantener un peso estable, saludable, no necesita suplementos vitamínicos/minerales.

Recordar que una dieta variada y equilibrada necesita al menos 5 raciones de frutas y hortalizas al día: 3 frutas y 2 raciones de verduras (una en ensalada y otra cocida).

6. ¿El agua engorda? ¿Cuánta agua debe tomarse al día?

El agua no. El agua tiene cero kilocalorías, por lo tanto no ejerce ningún efecto sobre el peso, ni engorda ni adelgaza.

Las recomendaciones generales de ingesta de agua son de 1,5-2 litros al día, pero para las personas entre 18 y 24 años se sugiere una ingesta de unos 3 litros al día. Hay muchos factores a tener en cuenta a la hora de realizar unas recomendaciones acertadas de ingesta de agua: actividad física, temperatura y humedad del ambiente, etc.

El agua cuando se toma en cantidades muy elevadas (más de 4 ó 5 litros al día) puede provocar una dilución de la sangre y dar trastornos graves por alteración del potasio o sodio.

7. ¿Cómo debe ser la alimentación en época de exámenes?

En época de exámenes el desgaste psíquico y físico está aumentado; por ello, en esas fechas se debe prestar una atención especial a la alimentación. No es necesario aumentar el aporte calórico (incluso en época de exámenes aumenta el riesgo de ganar unos kilos porque generalmente un estudiante se mueve menos y come o picotea más) pero se debe procurar más que nunca seguir las recomendaciones que nos aseguran una dieta variada y equilibrada. Por otro lado, hay que evitar tomar productos estimulantes, como la cafeína, que pueden afectar negativamente las horas de sueño: la cafeína disminuye el número de horas que una persona duerme y el tiempo de sueño profundo, reparador.

PARTICULARIDADES DE LA EDAD ADULTA DE 40 A 60 AÑOS

En esta edad se presenta un aumento de peso, que en muchos casos implica desplazamientos de la composición corporal, con una reducción de la masa corporal magra y una acumulación de reservas de grasa.

En esta edad, la alimentación está sujeta a múltiples variables:

- situación social de cada individuo
- composición familiar
- tipo de trabajo y responsabilidades
- factores ambientales
- medios de información
- religión e ideologías alimentarias (vegetariano, vegano etc.)
- tipo de actividad laboral
- estado de ánimo
- relación salud - enfermedad

En los primeros años de la edad adulta, la nutrición desempeña un papel primordial en el establecimiento de los patrones de alimentación. Los hábitos alimentarios, adecuados o no, se cimientan desde la niñez y se refuerzan en la adolescencia.

Un programa alimentario basado en fundamentos nutricionales saludables, en combinación con un programa de [ejercicio regular](#), ayudará a los adultos a lograr y mantener su salud.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Una [alimentación sana y equilibrada](#) es el pilar fundamental sobre el que se debe sustentar la salud. Una correcta nutrición, con la adquisición de hábitos saludables de vida como el ejercicio periódico (basta con 45 minutos, tres días a la semana), no fumar, no beber alcohol, etc. aumenta nuestro bienestar y la calidad de vida.

En el siguiente gráfico se aprecia la distribución de alimentos que debe tener la dieta diaria.



Fuente: www.eatwell.gov.uk/healthydiet/eatwellplate/

Los alimentos diarios deben repartirse en tres grandes comidas y dos intermedias en la media mañana y la media tarde.

Respetar los horarios de las comidas y no saltarse ninguna, son factores protectores contra enfermedades como [gastritis](#), sobrepeso y [obesidad](#).

El desayuno es la comida más importante del día y debe corresponder al 20% o 25% de toda la jornada diaria. Lamentablemente, las prisas de la vida diaria hacen que el desayuno prácticamente no exista.

El almuerzo debe ser un momento de tranquilidad, y mejor aún si se reúne a la familia. Debe aportar los nutrientes y calorías necesarias. La variedad, el sabor, el colorido y la calidad de los alimentos escogidos son aspectos que se deben tomar en cuenta para una buena nutrición.

Si no es posible que los miembros de la familia compartan el almuerzo, la cena es la mejor alternativa. A diferencia de lo que comúnmente se piensa, ésta debe ser liviana. Hay que recordar que la digestión se enlentece en la noche.

Las comidas intermedias también son necesarias porque completan los requerimientos de frutas, vegetales y fibra.

Los patrones alimentarios que apoyan el consumo de nutrientes y una salud óptima incluyen:

- Consumo abundante de frutas y verduras cada día
- Consumo equilibrado de alimentos
- Evitar los alimentos ricos en grasa saturadas (grasa de origen animal)
- Inclusión de alimentos ricos en fibra (frutas, verduras, cereales integrales)
- Consumo moderado de azúcar, dulces y golosinas
- Mayor consumo de agua, por lo menos un litro y medio por día
- Evitar la monotonía

- Respetar las costumbres personales y culturales

La suplementación diaria de vitaminas y minerales se debe dar sólo en casos de deficiencia, porque una alimentación balanceada es suficiente para cubrir las necesidades de estos nutrientes.

LA MUJER EN EDAD FÉRTIL

Las mujeres en edad fértil presentan requerimientos más elevados en determinados nutrientes que en otras etapas de la vida, y en relación a los hombres. El hecho de que el modelo actual de belleza en nuestra sociedad sea el de una mujer muy delgada, hace que corra peligro de padecer deficiencias calóricas, en vitaminas y minerales.

El ácido fólico es uno de los micronutrientes de mayor importancia en la calidad de vida de la familia, porque su carencia, en caso de quedar embarazada, puede provocar defectos en la formación del tubo neural del niño y malformaciones congénitas graves. Por lo tanto, la mujer en edad fértil que quiera tener un hijo debe tomar ácido fólico: 400 µg/ día 2-3 meses antes y hasta 3 meses después de quedar embarazada.

El hierro es otro micronutriente que puede ser deficitario en esta etapa, debido a las pérdidas mensuales por la [menstruación](#). Por lo tanto, la mujer necesita aportes mayores de hierro que los hombres. Se deben incluir en la dieta alimentos ricos en este mineral, así como otros que contengan los nutrientes favorecedores de la absorción de hierro (vitamina C).

La carencia de vitaminas C, A, D, E, B12, zinc, selenio, yodo, calcio ha sido reconocida como una causa de infertilidad. Además, niveles bajos de vitamina C y vitamina E pueden provocar prematurez, pre eclampsia y desprendimiento de placenta durante el embarazo.

También hay que evitar la ingestión de café y té que disminuyen el nivel del hierro.

LA MENOPAUSIA

Las mujeres pueden tener problemas específicos de salud y nutrición vinculados a la perimenopausia y [menopausia](#) como consecuencia de la declinación en la producción de hormonas, los estrógenos. Cabe aclarar que la [menopausia](#) no es una enfermedad, sino una condición a la que se asocian enfermedades propias de esta etapa.

Dos de las principales alteraciones en la salud a esta edad son la osteoporosis y la patología cardiovascular.

La osteoporosis consiste en la disminución de la masa ósea, que se puede complicar en la ocurrencia de fracturas, en especial a nivel de la cadera, las muñecas y las vértebras. Aunque, tradicionalmente se habla de que la osteoporosis es una enfermedad exclusiva de la edad avanzada, cada vez más, mujeres de mediana edad presentan este problema. Esto se debe a que sus reservas de calcio, que debieron adquirirse en la niñez y adolescencia (antes de los 25 años), no son óptimas. Además, debido a la intolerancia a la lactosa, muchos adultos dejan de tomar leche y no complementan su dieta con derivados lácteos. Por lo tanto, para prevenir la osteoporosis, es necesario ingerir diariamente dos raciones de alimentos lácteos, ingerir cantidades suficientes de

vitamina D y hacer ejercicio físico que provoca un fortalecimiento de los huesos. Para saber más de este tema, se puede acudir al [artículo de la osteoporosis](#).

Los niveles reducidos de estrógeno en la circulación sanguínea también afectan a los lípidos sanguíneos, lo que ocasiona un aumento en el colesterol total. Estas variaciones provocan alteraciones cardiovasculares que incrementan la presencia de infartos, y accidentes cerebrovasculares.

A continuación, se enumera algunos consejos para reducir factores de riesgo de problemas cardiovasculares y de osteoporosis.

Riesgo cardiovascular

- Evitar el exceso de grasas saturadas. Abundan en carnes, vísceras, embutidos, lácteos enteros, nata y mantequilla, productos de repostería industrial u otros que incluyen aceites de coco o palma.
- Aumentar el consumo de pescado a 4 raciones semanales.
- No consumir más de 3 huevos a la semana.
- Incluir alimentos ricos en fibra (verduras, frutas, legumbre y cereales integrales).
- Frutas y verduras, cinco al día. Tomar al menos tres piezas de fruta y verduras cada día, por su aporte nutritivo y de antioxidantes.
- Consumir arroz, papas, fideos y legumbres cada día en cantidades razonables.
- Limitar la ingesta de alimentos azucarados, bebidas alcohólicas y de la sal.
- Beber al menos 1,5-2 litros de agua al día.

Riesgo de osteoporosis

- Tomar como mínimo 2 raciones de lácteos al día por su aporte de calcio. Una ración equivale a un vaso de leche o 2 yogures o 40 gramos de queso u 80 gramos de queso fresco. Estas raciones aportan la misma cantidad de calcio, pero sus calorías difieren según el contenido graso (enteros o descremados) y de otros ingredientes como el azúcar, etc.
- Incluir alimentos ricos en vitamina D para favorecer la fijación del calcio a los huesos: lácteos, mantequilla y crema de leche, yema de huevo, y tome el sol con protección, para que el organismo la produzca.
- Demasiadas proteínas y fósforo en la dieta tienen un efecto desmineralizante. Evitar el consumo en exceso de alimentos ricos en proteínas y de refrescos de cola, puesto que llevan aditivos que contienen fósforo.
- Dejar el tabaco y moderar el consumo de alcohol, ya que favorecen la descalcificación ósea.

RELACIÓN ENTRE ALIMENTACIÓN Y ENFERMEDADES

El 50 % de la mortalidad por enfermedades crónicas pueden modificarse con los patrones de alimentación. Esta relación entre dieta y enfermedades tiene mucha importancia a lo largo de la vida y en la edad adulta sobre todo, aún cuando muchos de los síntomas no aparecerán hasta el sexto o séptimo decenio de la vida.

De igual manera, la actividad física coadyuva en la prevención de enfermedades como depresión, ansiedad, osteoporosis y problemas cardíacos.

Los cambios fisiológicos que resultan de una mala alimentación tienen consecuencias importantes para la salud. Los trastornos que acompañan a la obesidad incluyen: [diabetes](#), enfermedades cardiovasculares, [hipertensión](#), apnea del sueño, problemas de las articulaciones que soportan peso, disminución en la fertilidad y algunos cánceres.

En general, se puede dividir a las enfermedades relacionadas con la alimentación en tres grandes grupos:

1.- Enfermedades relacionadas con la higiene de los alimentos

- Hepatitis A
- [Salmonelosis](#)
- Shigelosis
- Infección por Campylobacter
- Amebiasis
- Toxoplasmosis
- Listeriosis

2.- Enfermedades relacionadas con las prácticas/condiciones psico-sociales

- Sobrepeso,
- [Obesidad](#)
- Colitis
- [Gastritis](#)
- Anorexia
- Bulimia

3.- Enfermedades relacionadas con las alteraciones intracelulares

- Varios tipos de cánceres
- [Diabetes tipo II](#)
- Problemas cardio-vasculares

La “comida basura o chatarra” fomenta la producción de radicales libres, responsables de la aparición de cáncer en varios órganos (mama, colon, estómago, próstata, pulmón). Estos radicales libres pueden ser contrarrestados por betacarotenos, sustancias que se encuentran en vegetales de color rojo y naranja (zanahoria, zapallo, etc). De igual manera, la vitamina C de los cítricos y verduras previene la aparición de ciertos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares.

Para el ser humano, alimentarse es una práctica social. Así, las prácticas culturales modifican la dieta. En el acelerado mundo en el que vivimos, se debe recuperar los buenos hábitos como la “comida lenta”, en vez de la “comida rápida”, la interrelación con la familia y amigos y la conciencia de que “somos lo que comemos y comemos por lo que somos”.

NECESIDADES Y RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EL ADULTO de 40 a 60 AÑOS

Las necesidades nutricionales son la cantidad de energía y nutrientes que necesita un organismo para mantener sus funciones vitales, con el añadido, en el caso de los niños, de permitir un óptimo crecimiento y desarrollo.

En sentido estricto se corresponderían con el estado de bienestar celular. No se conocen con exactitud para ninguno de los nutrientes, son diferentes para cada organismo y varían según la etapa de desarrollo.

Necesidades de energía

Las necesidades energéticas de los sujetos adultos se definen como el nivel de ingesta energética procedente de los alimentos que equilibrará el gasto energético. Están determinadas por el metabolismo basal, la termogénesis inducida por los alimentos y la actividad física. Estos componentes se afectan también por diversas variables como la edad, el sexo, el peso, la talla, factores genéticos, situación fisiológica, etc.

Necesidades de carbohidratos

En la actualidad no se han establecido las necesidades precisas de carbohidratos en la alimentación y parece que no hay una necesidad específica de los mismos. El organismo puede usar proteínas o lípidos como fuente de energía en ausencia de carbohidratos al obtener la glucosa a través de la gluconeogénesis, quedando asegurado el suministro indispensable para los órganos dependientes de ella. Sin embargo, se ha comprobado que una dieta que no los contenga provoca inevitablemente lipólisis, formación de cuerpos cetónicos, incremento del catabolismo proteico y una pérdida exagerada de sodio y de otros cationes, condicionando finalmente deshidratación.

Hoy en día se recomienda que entre un 55-60% de las calorías de la dieta procedan de los carbohidratos. El azúcar debe ser reducido al 10%, sobre todo a expensas de alimentos derivados del mismo y de bebidas azucaradas. Aunque no se conocen con exactitud las necesidades de fibra y, por tanto, no existen recomendaciones en cuanto a la cantidad necesaria, la mayoría de los expertos propone que la dieta contenga entre 20-30 g de fibra o 10-13 g de fibra por cada 1.000 kcal, con una relación insoluble:soluble de 3:1. La ingestión de fibra ha de ser a partir de legumbres, cereales enteros, verduras y frutas. En los países industrializados hay una tendencia general a consumir una cantidad claramente inferior a la recomendada.

Necesidades de lípidos

El Committee on diet and health (The Food and Nutrition Board) considera que el consumo de grasa no debe superar el 30% del total de las calorías de la dieta,

distribuyéndola entre saturada (7-8%), poliinsaturada (< 10%) y monoinsaturada (10-15%).

En España se admite hasta el 35% de las kilocalorías en forma de grasa, dado el consumo habitual de aceite de oliva como grasa culinaria. Respecto al colesterol, se recomienda una ingesta diaria de 300 mg. Por otra parte, algunos autores recomiendan que el aporte de ácido linoleico sea entre el 1-2% del total de calorías diarias suministradas por los alimentos.

Otros investigadores aconsejan que el 7% de la energía total sea en forma de γ -6 y que el aporte de γ -3 sea del 10-25% de la ingesta de ácido linoleico.

Necesidades de proteínas

En la actualidad se estima que la cantidad mínima de proteínas para mantener un balance nitrogenado equilibrado es de 0,47 g/kg de peso/día, siempre que el aporte energético sea adecuado. A esta cifra se le añade un 30% para cubrir las variaciones individuales, obteniéndose un valor de 0,6 g/kg/día. Esta cantidad se incrementa en dos desviaciones estándar teniendo en cuenta la mezcla de proteínas de una alimentación variada de tipo occidental y así la Food and Nutrition Board de Estados Unidos establece unas recomendaciones de 0,8 g/kg/día, representando aproximadamente del 12-15% del valor calórico total, que en el caso de un hombre y una mujer tipo de 70 y 58 kg de peso, respectivamente, son de 56 y 46 g al día.

Necesidades de vitaminas

Existen diferencias de opinión entre los diversos países respecto a las necesidades de vitaminas, tanto hidrosolubles como liposolubles.

Necesidades de minerales

Los dos minerales incluidos en todas las Raciones Dietéticas Recomendadas son calcio y hierro. Las opiniones sobre la cantidad diaria difieren mucho según la edad y la etapa de desarrollo. En general, se recomienda un mayor consumo en la adolescencia, embarazo y lactancia. La FAO hace dos niveles de recomendaciones para la ingestión de hierro, dependiendo del contenido en alimentos de origen animal de la dieta.

Las recomendaciones en cuanto al consumo de sal no son estrictas. Aconsejan no excederse de una determinada cantidad por día, teniendo en cuenta que esa cantidad se refiere tanto a la que procede del sodio contenido en los alimentos como a la que se añade intencionadamente procedente del salero.

La norma sería añadir poca sal en la preparación de las comidas haciendo que pequen de sosas en vez de saladas y, sobre todo, que no se abuse de alimentos salados (jamón, bacalao, embutidos, etc.).

Necesidades de agua

Las necesidades de agua del ser humano están estrechamente relacionados con factores exógenos (clima, hábitos alimentarios, actividad física) y endógenos (osmolaridad de los líquidos orgánicos, actividad secretora). Ningún país europeo, excepto Alemania, ofrece recomendaciones relacionadas con la ingesta de agua.

Como regla general puede decirse que la necesidad media debe ser proporcional a la energía, en torno a 1 ml de agua por cada kcal ingerida. El aporte medio se sitúa diariamente entre 1.000-1.500 ml o 30-40 ml por kg de peso corporal, recomendado por la mayoría de los autores.

OBJETIVOS NUTRICIONALES Y GUÍAS ALIMENTARIAS

Epidemiológicamente, el aumento de enfermedades cardiovasculares, degenerativas, tumorales y metabólicas, como la diabetes mellitus, etc., va unido al tipo de dieta actual, por lo que se propone un modelo dietético que permita mantener una buena salud y reducir el riesgo de adquirir dichas enfermedades. Los gobiernos de los distintos países, dentro de sus políticas de salud, han formulado objetivos nutricionales y guías dietéticas que pretenden reducir los factores de riesgo conocidos.

Objetivos nutricionales

Como su nombre indica, los objetivos nutricionales son unas metas en cuanto a nutrientes y algún otro componente alimentario que deben ser alcanzables modificando gradualmente la dieta habitual actual. Para el establecimiento de los mismos se tienen en cuenta los hábitos alimentarios de la población y a partir del valor real de consumo se establece el objetivo nutricional buscando la relación nutrición-salud, pero sin olvidar que el objetivo marcado ha de ser alcanzable con modificaciones sencillas de los hábitos alimentarios. Son idénticos para todos los grupos de población.

Su finalidad no es recomendar aportes suficientes de nutrientes ni asegurar una ingesta adecuada de los mismos, sino adecuar la ingesta dietética media de la población como sistema de apoyo para prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas y degenerativas. Se basan en evidencias indirectas y los valores que los definen representan las ingestas que se consideran compatibles con un adecuado estado de salud poblacional.

Guías dietéticas

La ingesta recomendada y los objetivos nutricionales no son fácilmente comprensibles y, por tanto, utilizables por el consumidor medio. Por ello es necesario desarrollar y llevar a cabo programas de promoción de la salud que contemplen distintos tipos de estrategias de intervención en la comunidad, configurándose la educación nutricional a distintos niveles como una herramienta imprescindible para adecuar los hábitos alimentarios de la población.

Con tal finalidad se publican las guías dietéticas que traducen los objetivos nutricionales a un lenguaje más familiar. En estas guías, las recomendaciones se expresan de manera cualitativa como alimentos, raciones o tendencias más positivas para la salud. Las guías dietéticas están orientadas hacia el individuo y, por lo tanto, aparecen escritas en segunda persona del singular y expresadas de un modo amable, persuasivo o a modo de sugerencia. Se trata siempre de dar orientaciones positivas y de relativamente fácil cumplimiento por la población.

Las guías dietéticas son necesarias como punto de referencia para la educación nutricional en los distintos grupos de población y como sugerencia o marco de referencia en la planificación de la industria alimentaria.

Las principales recomendaciones incluidas en estas guías se refieren a mantener el peso deseable ajustando el consumo de alimentos al gasto energético, aumentar el consumo de frutas, de verduras y de cereales integrales, moderar el consumo de grasa saturada, reducir la ingesta de alcohol y practicar ejercicio físico regularmente, entre otras.

Ha quedado demostrado que la mejor manera de facilitar la información de las guías alimentarias es mediante representaciones gráficas como la “Pirámide alimentaria”, la “Rueda de los alimentos” y el “Rombo de la alimentación” existentes en España, equiparables desde el punto de vista educativo a las de otros países del entorno.

LA PIRÁMIDE DIETÉTICA

La Pirámide de los alimentos es una guía dietética incluida en el interior de una pirámide. Es un sistema gráfico de ayuda para elegir diariamente los alimentos que se deben consumir según la posición que ocupan en la pirámide, diseñada originariamente por el Departamento de

Agricultura de Estados Unidos en 1991. Como puede observarse en la Imagen 1, en la base de la pirámide figuran los alimentos que interesaría promocionar (pan, cereales, arroz y pasta). El cuerpo de la pirámide, en relación menguante, está formado en primer lugar por el grupo de verduras, hortalizas y frutas, seguido de

los grupos de productos lácteos y alimentos esencialmente proteicos. El vértice de la pirámide transcribe claramente la idea de moderar el consumo de aceites, grasas y azúcar. En 1994, el grupo de Aranceta elaboró unas guías dietéticas para la población española, representada también en forma de pirámide, con algunas modificaciones respecto a la estadounidense, como son:

- En la base de la pirámide se encuentran aquellos alimentos que se deben consumir diariamente: pan, arroz, pasta, otros cereales, patatas, verduras, hortalizas y frutas, leche y derivados lácteos y aceite de oliva.
- En la zona intermedia están los alimentos que se toman varias veces a la semana: pescado, huevos y pollo.
- En el vértice de la pirámide se sitúan los alimentos de consumo restringido: carnes rojas, pastelería y bollería.
- La pirámide también incluye unas recomendaciones sobre el consumo de vino, preferentemente tinto (dos vasitos al día), así como aconseja, aunque no tenga carácter alimentario, una actividad física regular.

En 2001, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) publicó la Pirámide de la alimentación saludable, que ha sido actualizada en 2004. Es un gráfico que indica de forma sencilla el tipo de alimentos que son necesarios para llevar una dieta equilibrada y la frecuencia de consumo recomendable. No descarta ninguno, sólo informa sobre la conveniencia de restringir algunos de ellos a una ingesta ocasional.

En la base de la pirámide están los alimentos que se pueden y deben consumir diariamente, como los cereales y sus derivados, las verduras y las hortalizas, las patatas, las frutas, la leche y los productos lácteos y el aceite de oliva. El término diariamente no significa, en este caso, que todos los alimentos reflejados en la base deban estar presentes en la dieta de un día, sino que tienen que estar los representantes de los tres subgrupos que aparecen en esa zona.

En el siguiente peldaño están los que se tienen que tomar alternativamente varias veces a la semana como el pescado, el pollo, los huevos, la carne magra, las legumbres y los frutos secos. Así, por ejemplo, el pescado puede tomarse de tres a cinco veces a la semana, los huevos tres o cuatro veces a la semana y la frecuencia de consumo semanal de pollo dependerá del consumo de otras carnes magras. En cuanto a las legumbres, pueden consumirse dos o tres veces por semana. Finalmente, en el vértice de la pirámide se aconseja moderar el consumo de carnes grasas, pastelería, bollería, azúcares y bebidas refrescantes azucaradas.

La SENC recomienda ingerir como mínimo dos litros de agua diarios y la realización, de al menos, treinta minutos de actividad física.

En esta edición de 2004 se observa también la inclusión de bebidas fermentadas de baja graduación, como el vino y la cerveza, que se pueden tomar de manera opcional siempre y cuando el consumidor sea adulto y lo haga con moderación (dos vasos al día), ya que no sólo forman parte de la alimentación tradicional, sino que estudios científicos avalan que el consumo moderado de este tipo de bebidas puede tener efectos beneficiosos para la salud.

DIETA SALUDABLE

La dieta saludable o equilibrada se define como “aquella que aporta una cantidad adecuada y variada de alimentos, proporcionando los nutrientes cualitativa y cuantitativamente necesarios para el funcionamiento normal del organismo, en el momento actual y en el futuro”. Una dieta variada que incluya todo tipo de alimentos en una proporción correcta es una dieta equilibrada.

El equilibrio en el aporte de nutrientes responde a la necesidad del organismo de tener una composición estable y al hecho de que los metabolismos son interdependientes. La alimentación equilibrada debe aportar:

- El valor calórico diario adecuado al gasto energético del individuo, sin excesos ni carencias. Ha de ayudar a mantener el peso dentro de los rangos de normalidad.
- El contenido glucídico y lipídico necesario para la función energética. Los glúcidos o hidratos de carbono, sustrato indispensable para algunos órganos, tienen que proceder en su mayoría de almidones o féculas y sólo una pequeña cantidad de azúcares. Los alimentos que los contienen, cereales y derivados, constituyen la base de la alimentación.
- Los lípidos, además de gran contenido energético, aportan ácidos grasos esenciales y son vehículo de vitaminas liposolubles. La proporción mayor debe ser de grasa vegetal (ácidos grasos mono y poliinsaturados), frente a la grasa de origen animal (ácidos grasos saturados).
- La cantidad proteica óptima para compensar las pérdidas nitrogenadas y posibilitar la síntesis de proteína humana, no siendo inferior a 0,75 g por kilo de peso y día. Se recomienda que la mitad de la ingesta proteica sea de origen

animal (de alto valor biológico) porque aporta los aminoácidos esenciales y el resto proteínas de origen vegetal.

- La dosis de vitaminas adecuadas. Para conseguirla, la alimentación tiene que ser variada, eligiendo alimentos representativos de cada grupo.
- La cantidad necesaria de minerales y un mínimo de 1.500 ml de agua diariamente.
- Suficiente cantidad de fibra.

Las recomendaciones para una alimentación saludable en cuanto a nutrientes energéticos y plásticos se expresan en dosis diarias que necesita el organismo. Para algunos nutrientes, la cantidad recomendada será semanal o por más tiempo, ya que existe reserva orgánica de los mismos. A lo largo del día se logra el equilibrio nutricional, compensando unas comidas con otras. Para facilitar la aplicación de estos principios, los alimentos se pueden clasificar funcionalmente según el nutriente que contienen en mayor proporción en energéticos, plásticos o reguladores, lo que facilita la adaptación del equilibrio nutricional a la práctica diaria. Las calorías totales que son necesarias diariamente deben distribuirse aportando las mayores cantidades en los momentos del día en que se realiza mayor actividad. En la primera mitad del día han de tomarse las dos terceras partes de la ración calórica diaria para satisfacer la demanda ocasionada por el trabajo y el mantenimiento del cuerpo. Es aconsejable repartir los alimentos en cuatro comidas al día, comenzando con un desayuno completo y terminando con una cena ligera.

El desayuno es la primera comida después del largo periodo de tiempo transcurrido desde la cena del día anterior y tiene que aportar el 20-25% de las necesidades energéticas totales (Ver Cuadro 4). “La disminución en la ingesta de energía con el desayuno, así como el no desayunar, supone una disminución de la capacidad física máxima, de la resistencia al esfuerzo, de la capacidad de concentración y de aprendizaje” (Cereal Institute Inc., 1962).

La alimentación saludable debe reunir tres características: ser suficiente en el aporte energético necesario para el metabolismo y el trabajo corporal, ser completa, suministrando todos los nutrientes energéticos, plásticos y reguladores, y ser armoniosa, asegurando el equilibrio entre los nutrientes. Para hacer una alimentación saludable se propone elaborar los menús por raciones, considerando una ración como la cantidad o porción de alimento correspondiente a la capacidad de un plato normal, o a una o varias unidades de alimento. Un modo sencillo de hacer una dieta equilibrada es tomar cada día uno o dos alimentos de cada grupo de la rueda de los alimentos. En cuanto al equilibrio alimentario cuantitativo, las

tablas de composición de alimentos expresan la cantidad de energía y nutrientes contenidos en 100 g de alimento crudo, sin desperdicio. Estas tablas son necesarias para programar dietas individuales o colectivas. En este texto se propone la “Tabla de composición de alimentos” publicada por Novartis Consumer Health. Para los profesionales de la dietética y la nutrición existen bases de datos con información de la composición de alimentos y programas que facilitan cálculos rápidos.

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN Y SU RELACIÓN CON LA SALUD

El nivel de salud-enfermedad de un país o región va ligado a múltiples factores: el estilo de vida (actividad, estrés, tabaco, alcohol), patrones alimentarios y susceptibilidad individual o tendencia genética de las personas.

Los hábitos alimentarios a lo largo de la vida pueden modelar la calidad e incluso la duración de la misma como factor determinante en la prevención y en la curación de las enfermedades. Cada vez es mayor el interés por saber qué alimentos hay que tomar y en qué cantidad para conseguir una alimentación que favorezca la salud sin dejarse influir por la publicidad consumista, la propaganda pseudocientífica o los viejos y erróneos conceptos al abrigo de la tradición.

Hay muchas formas de alimentarse pero una sola de nutrirse y todas son buenas si aportan al organismo los nutrientes necesarios. La cultura de cada pueblo ha desarrollado una gastronomía propia, fruto de la sabiduría de muchas generaciones, acorde con sus características, gustos, costumbres y posibilidades. La importancia de la alimentación viene dada porque satisface una necesidad básica del ser humano para la formación y conservación de la vida.

Un buen estado de nutrición es el resultado del equilibrio entre el ingreso y el gasto de nutrientes. Está directamente relacionado con un completo estado de salud físico, mental y social, así como con la prevención de enfermedades.

Socialmente es un medio para mejorar la productividad, el desarrollo económico y el bienestar de la población. Además, comer es un placer “de todos los tiempos y todas las edades, el último que nos queda cuando todos los demás nos han abandonado” y favorece las relaciones sociales.

La medicina griega ya relacionaba la dieta y la salud. Para los griegos, dieta (diaita) significaba “régimen de vida” y “conjunto de los hábitos del cuerpo y del alma que constituyen la actividad vital del hombre” (siglos VVI a.C.). Además de un modelo alimentario, una dieta debe incluir otros factores como ejercicio físico, actividad, higiene, modo de ingerir los alimentos o cantidad de líquidos. El modelo de consumo alimentario español, como en los países industrializados, ha

evolucionado en las últimas décadas debido a los avances tecnológicos, de producción, cambios sociales, etc., dando lugar a un ilimitado consumo y a la sobrealimentación. Se ha incrementado el consumo de alimentos de origen animal y de alta densidad energética, acompañado de una disminución en el consumo de alimentos vegetales. Este cambio se traduce en una mayor ingesta calórica procedente de la grasa total, de la grasa saturada y de los azúcares y en una reducción de la energía obtenida a partir de polisacáridos y proteínas de origen vegetal. A estos cambios alimentarios se unen otros en el estilo de vida (sedentarismo) que conllevan un menor gasto energético.

El elevado aporte proteico, en su mayoría proteínas de alto valor biológico, se relaciona con la ausencia de enfermedades por desnutrición proteica, con el ascenso de la talla media de los habitantes y con la aceleración de la edad puberal en las mujeres. Pero también influye negativamente en la incidencia de enfermedades metabólicas (hiperuricemia), en la progresión de enfermedades renales, en el envejecimiento renal fisiológico y en la descalcificación ósea debida a la edad, ya que aumenta la eliminación urinaria de calcio.

Por la cantidad de grasa saturada que contiene, favorece también las hiperlipemias y la obesidad. El excesivo consumo de aceites, mantequillas, margarinas, grasas de origen animal y grasa no visible (productos preparados industrialmente, pastelería comercial, etc.), favorece la formación de la placa de ateroma, causa de la cardiopatía isquémica.

El bajo consumo de polisacáridos lleva unida una disminución en el aporte de fibra. Ésta es importante porque favorece el peristaltismo y el trofismo intestinal, por lo que previene el estreñimiento, la diverticulosis y el cáncer de colon. El consumo de azúcares se ha incrementado, contribuyendo a la tendencia a la obesidad y la diabetes mellitus tipo 2.