

## ALIMENTACIÓN

### ALIMENTACION BALANCEADA

Una alimentación balanceada involucra consumir alimentos que nos den energía, que nos protejan y permitan el crecimiento, regulando las diferentes funciones de nuestro organismo

### TOPICOS

#### VITAMINAS Y PROTEINAS

Las vitaminas son sustancias químicas no sintetizables por el organismo, presentes en pequeñas cantidades en los alimentos, que son indispensables para la vida, la salud, la actividad física y cotidiana.

**Las vitaminas no producen energía, por tanto no producen calorías. Estas intervienen como catalizador en las reacciones bioquímicas provocando la liberación de energía. En otras palabras, la función de las vitaminas es la de facilitar la transformación que siguen los substratos a través de las vías metabólicas.**

Conociendo la relación entre el aporte de nutrientes y el aporte energético, para asegurar el estado vitamínico correcto, es siempre más seguro privilegiar los alimentos de fuerte densidad nutricional (legumbres, cereales y frutas) por sobre los alimentos meramente calóricos.

Las vitaminas se dividen en dos grandes grupos:

#### Vitaminas Liposolubles

##### A

Intervienen en el crecimiento, Hidratación de piel, mucosas pelo, uñas, dientes y huesos. Ayuda a la buena visión. Es un antioxidante natural.

Se consiguen en: Hígado, Yema de huevo, Lácteos, Zanahorias, Espinacas, Brócoli, Lechuga, Radico, Albaricoques, Damasco, Durazno, Melones, Mamón

##### D

Regula el metabolismo del calcio y también en el metabolismo del fósforo.

Se consiguen en: Hígado, Yema de huevo, Lácteos, Germen de trigo, Luz solar

##### E

Antioxidante natural.

Estabilización de las membranas celulares.

Protege los ácidos grasos.

Se consiguen en: Aceites vegetales, Yema de huevo, Hígado, Panes integrales, Legumbres verdes, Cacahuete, Coco, Vegetales de hojas verdes

## **K**

Coagulación sanguínea.

**Se consiguen en: Harinas de pescado, Hígado de cerdo, Coles, Espinacas**

## **Vitaminas Hidrosolubles**

### **B1**

Participa en el funcionamiento del sistema nervioso. Interviene en el metabolismo de lípidos y el crecimiento y mantenimiento de la piel.

Se consiguen en: Carnes, yema de huevo, levaduras, legumbres secas, cereales integrales, frutas secas.

### **B2**

Metabolismo de proteínas y lípidos Efectúa una actividad oxidativa y por ello interviene en la respiración celular, la integridad de la piel, mucosas y el sistema ocular por tanto la vista.

Se consiguen en: Carnes y lácteos, cereales, levaduras y vegetales verdes

### **B3**

Metabolismo de proteínas, lípidos y lípidos. Interviene en la circulación sanguínea, el crecimiento, la cadena respiratoria y el sistema nervioso.

Se consiguen en: Carnes, hígado y riñón, lácteos, huevos, en cereales integrales, levadura y legumbres

### **B6**

Metabolismo de proteínas y aminoácidos Formación de glóbulos rojos, células y hormonas ayuda al equilibrio del sodio y del potasio.

Se consiguen en: Yema de huevos, las carnes, el hígado, el riñón, los pescados, los lácteos, granos integrales, levaduras y frutas secas

## **Ácido fólico**

Crecimiento y división celular. Formación de glóbulos rojos

Se consiguen en: Carnes, hígado, verduras verdes oscuras y cereales integrales.

### **B12**

Elaboración de células Síntesis de la hemoglobina Sistema nervioso Sintetizada por el organismo. No presente en vegetales.

Si aparece en carnes y lácteos.

## **C**

Formación y mantenimiento del colágeno, Antioxidante, Ayuda a la absorción del hierro no-hémico

También llamadas sustancias albuminoideas (nombre derivado de la albúmina o clara de huevo, que es un caso típico). Son compuestos formados por carbono, nitrógeno, hidrógeno y oxígeno, a los que se añaden siempre el fósforo y el azufre.

Las proteínas son empleadas por el organismo para la estructuración de los tejidos y como material de repuesto de los tejidos que se van gastando en el desarrollo de la vida. También juegan un papel energético, pero menos importante que el de las grasas o carbohidratos.

Las necesidades proteicas del organismo son cubiertas por la alimentación, pero el organismo no puede utilizarlas directamente, tienen que transformarse durante el proceso de la digestión, reduciéndose a sus más sencillos componentes, los aminoácidos. Las proteínas serán obtenidas tanto a partir del reino animal como del reino vegetal.

De los veintitantos aminoácidos que suelen participar en nuestra alimentación, nueve de ellos son los llamados *aminoácidos esenciales*, de los que el cuerpo ha de disponer siempre en su dieta.

De ahí que no baste con que en la ración alimenticia haya el mínimo necesario de proteínas, también a de aportarse la suficiente cantidad de estos aminoácidos esenciales.

**Este es uno de los argumentos para combatir las dietas estrictas, como por ejemplo la dieta vegetariana (las plantas o vegetales es donde los aminoácidos esenciales se encuentran en franca minoría o faltan). Aproximadamente la mitad de las proteínas necesarias para nuestra alimentación son de origen animal, siendo la leche y sus productos derivados los más completos ya que contienen casi todos los aminoácidos esenciales. Los niños en edad de crecimiento precisan en su dieta, proporcionalmente, una mayor cantidad de proteínas que los adultos.**

## MINERALES

### Calcio

Huesos y dientes sanos, conducción nerviosa, contracción muscular, coagulación sanguínea, producción de energía e inmunidad a las enfermedades.

Se consiguen en los productos lácteos y verdura de hoja verde.

### Cloro

Mantenimiento del equilibrio hídrico y electrolítico del organismo, y jugos gástricos.

Se consiguen en Sal de mesa.

### Magnesio

Todos los procesos biológicos importantes, uso de glucosa en el organismo, síntesis de ácidos nucleicos y proteínas, y energía celular.

Se consiguen en Carne, pescado, verduras verdes y productos lácteos.

### Fósforo

Huesos fuertes, todas las funciones celulares, y membranas celulares.

Se consiguen en Productos lácteos, pescado, carne, aves de corral, verduras y huevos.

### **Potasio**

Muchos procesos biológicos importantes, contracción muscular, impulsos nerviosos, síntesis de ácidos nucleicos y proteínas, y producción de energía.

Se consiguen en Verduras y frutas frescas.

### **Sodio**

Equilibrio hídrico en los tejidos.

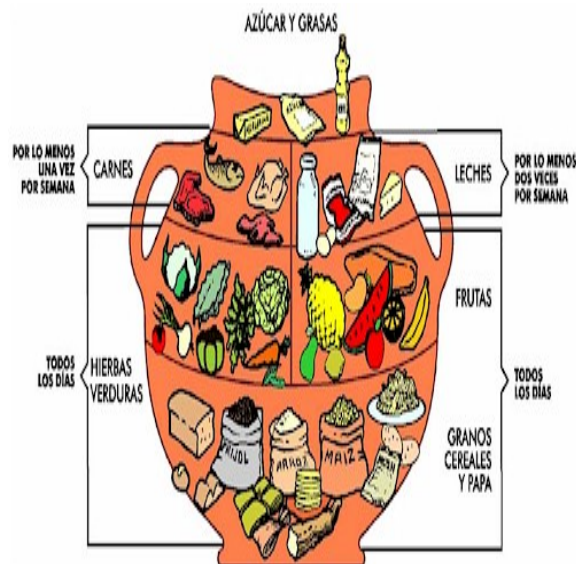
Se consiguen en Sal de mesa y sodio añadido a los alimentos por el fabricante.

### **Azufre**

Aminoácidos que contienen azufre.

**Se consiguen en Cebollas, ajo, huevos, carne y productos lácteos**

### **DIETA RECOMENDADA DIARIAMENTE**



1. Incluir en todos los tiempos de comida granos, cereales o papas, porque alimentan, son económicos y sabrosos.
2. Comer todos los días hierbas o verduras para beneficiar su organismo.
3. Todos los días coma fruta, cualquiera que sea, porque son sanas, digestivas y alimenticias.
4. Si se come todos los días tortillas y frijoles, por cada tortilla coma una cucharada de frijol para que sea más sustanciosa.

5. Comer por lo menos dos veces por semana un huevo o un pedazo de queso o un vaso de leche para complementar su alimentación.
6. Al menos, una vez por semana, comer un pedazo de hígado o de carne para fortalecer su organismo.

## **7. Para mantenerse sano, hay que comer variado como se indica en la olla familiar**

### **Dieta mediterránea**

La **dieta mediterránea** es un modo de alimentarse que está basado en una idealización de algunos patrones de alimentación de los países mediterráneos, especialmente Albania, España, Italia, Grecia y Malta.

Las características principales son un alto consumo de vegetales (frutas, verduras, legumbres, frutos secos, pan y otros cereales), el aceite de oliva como grasa principal, un mayor consumo de aves y pescado que de carnes rojas, y el consumo regular de vino en cantidades moderadas.

### **Beneficios**

Las propiedades que se le atribuyen se basan en la constatación de que, aunque en los países mediterráneos se consume mucha más grasa que en los JUL., la incidencia de enfermedades cardiovasculares es mucho menor. Las causas parecen estar en el mayor consumo de pescado, en especial pescado azul, rico en ácidos grasos omega 3; en el alto consumo de aceite de oliva (que reduce el nivel de colesterol en sangre) en lugar de grasas animales, y finalmente en el consumo de vino, que tiene efectos beneficiosos, especialmente el vino tinto por sus antocianinas, aunque por la toxicidad del alcohol, debe tomarse en cantidades moderadas, entendiéndose como tal uno o dos vasos por comida.

El vino también está asociado a la *paradoja francesa*.

### **Historia**

Las primeras referencias son del año 1938, cuando Leland Allbaugh estudió la alimentación de los habitantes de la isla de Creta. En los años 50 la difundió el Dr. Ancel Keys, que estudiaba las relaciones entre las enfermedades coronarias, el colesterol y la dieta, en la posguerra. Describió una dieta caracterizada por (cita aproximada): "abundantes vegetales (fruta, verduras, pan y otros derivados de los cereales, legumbres y frutos secos), con la fruta fresca como postre habitual, aceite de oliva como la grasa principal, lácteos (sobre todo leche y yogur) y pescado consumidos en cantidades de bajas a moderadas, de cero a cuatro huevos por semana, bajo consumo de carnes rojas, y consumo entre bajo y moderado de vino. Es una dieta con bajo contenido en grasas saturadas (entre 7 y 8% de las calorías) con un consumo de grasa total entre el 25% hasta poco más del 35%."

### **Crítica**

Esta dieta, tal cual se planteó, nunca ha sido consumida tradicionalmente en ningún país mediterráneo, los estudios demuestran que el consumo de huevos, por ejemplo, se situaría más bien en torno a los 10 huevos por semana, que el consumo de carnes o pescados es diario, que el consumo de helados y otros dulces era comparable al de fruta como postre, etc. Cuando Keys observó la dieta de Nápoles en los años 1950, la comida estaba bastante racionada, y quizás en ese tiempo la dieta cotidiana de los napolitanos se pareciera más a la que él propuso.

Keys se apoyó en la imagen de salud proyectada por los países mediterráneos entre los estadounidenses para formular una dieta más racional que la basada en: desayunar un par de huevos, cocinar con mantequilla, comer carnes una o dos veces al día, y casi ignorar el pescado. Aunque lo que acabó formulando fue,

prácticamente, una dieta vegetariana, complementada mismamente con carne y pescado, que no es realmente la dieta tradicional en ningún país mediterráneo.

El propio Keys vivió 101 años, lo que parece apoyar su teoría.



El 60%, o sea, más de la mitad de lo que comemos al día debe corresponder a alimentos del grupo de los hidratos de carbono (pincha luego en cada grupo para obtener más información).

El 15% corresponde a verduras y frutas, tanto frescas como cocinadas. ¿No te gustan mucho? Pero fíjate, ellas nos aportan fibra, vitaminas y sales minerales. También proteínas, aunque no tan completas como las de origen animal. ¿Piensas que la pirámide aguantará si quitamos esa parte?

Otro 15% se completa con carnes y pescados que nos aportan proteínas. Sólo un 15%, como lo oyes, quizá hasta ahora les habías dado más importancia de la que tienen.

Por último, el 10% corresponde a alimentos fundamentalmente grasos. También son necesarios ¿sabes por qué? porque son muy energéticos y contienen vitaminas y ácidos grasos esenciales para que nuestro organismo produzca, entre otros, prostaglandinas ¿que no sabes para qué sirven? Así te va...