

*Nutrición y salud*

La dieta equilibrada,  
prudente o saludable

1



# Nutrición y salud

1



La dieta equilibrada, prudente o saludable

2



El desayuno saludable

3



Nuevos alimentos para nuevas necesidades

4



El agua en la alimentación

5



La alergia a los alimentos

6



El pescado en la dieta

7



El aceite de oliva y la dieta mediterránea

8

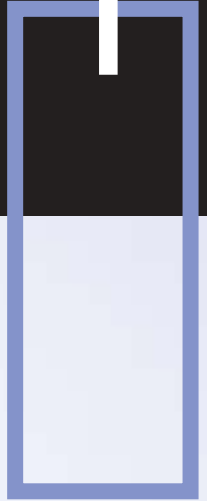


Frutas y verduras, fuentes de salud

Nutrición y salud

La dieta equilibrada,  
prudente o saludable

1





## Nutrición y salud

Autores:

**José Antonio Pinto Fontanillo**

Coordinador del Programa de Alimentación y Nutrición de la Consejería de Sanidad

**Ángeles Carbajal Azcona**

Profesora Titular de la Facultad de Farmacia. Universidad Complutense

Consejo Asesor:

**Jesús Román Martínez Álvarez.** Presidente de la Sociedad Española de Ciencias de la Alimentación

**José Ignacio García Merino.** Jefe de Sección de Metodología y Técnicas de Educación Sanitaria

**Ángel Negro Jiménez.** Jefe de Subsección de Educación Sanitaria

**Ramón Aguirre Martín-Gil.** Jefe del Servicio de Educación Sanitaria y Promoción de la Salud

Coordinación de la edición:

**Dirección General de Salud Pública y Alimentación.**

**Consejería de Sanidad y Consumo.**

[www.madrid.org](http://www.madrid.org)

Depósito Legal: M. 44.285-2006

*Printed in Spain*

Impreso en España por NUEVA IMPRENTA, S.A.

Avda. de la Industria, 50

28108 Alcobendas (Madrid)

## Presentación

---

Los resultados de los múltiples estudios que relacionan la dieta y las enfermedades crónicas —cardio-vasculares, obesidad, diabetes mellitus, algunos tipos de cáncer, osteoporosis, etc.— han puesto de manifiesto, sin ninguna duda, que dieta y salud caminan de la mano, van juntas. Además, a diferencia de otros factores como los genéticos, por ejemplo, en el caso de la dieta tenemos la posibilidad de modificarla como una medida preventiva o, más exactamente, como una manera de retrasar la aparición de la enfermedad.

Hay un total consenso en la comunidad científica sobre el hecho de que la elección más importante que podemos hacer para influir a medio y a largo plazo en la salud (aparte de dejar de fumar, fomentar la actividad física y evitar los accidentes de tráfico) es el cuidado de la dieta.

Para que esta dieta sea correcta y equilibrada tienen que estar presentes en ella la energía y todos los nutrientes en las cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades y mantener la salud.

Pero la información que hoy nos llega sobre una alimentación saludable puede llegar a ser excesiva, confusa, contradictoria y, en ocasiones, interesada. El documento que aquí ponemos a disposición de los educadores y de todos aquellos que tienen la misión de promover una alimentación responsable, pretende precisamente ayudarles en la tarea de dar a conocer los fundamentos, hábitos y pautas que permiten acceder a una alimentación saludable y sostenible a lo largo de la vida.



Nutrición y salud

# Índice de contenidos

---

I. Conceptos .....	7
II. La importancia de la alimentación en la salud .....	11
III. ¿Qué entendemos actualmente por dieta saludable? .....	13
IV. Criterios generales a tener en cuenta en la valoración de la dieta .....	15
V. Los cinco aspectos básicos de la dieta equilibrada .....	23
1. EL BALANCE ENERGÉTICO .....	23
• Componentes del gasto energético .....	25
• Cómo calcular las necesidades de energía .....	27
- Cálculo de la tasa metabólica en reposo .....	27
- Factores de actividad física .....	28
• El problema de la obesidad .....	30
- Cómo percibir si estamos obesos .....	30
- Posibles beneficios de una pérdida de peso en torno a los 10 kg .....	33
• Importancia de la actividad física .....	35
- Cómo se ganan 100 kcal a partir de alimentos habituales .....	36
- Cómo se gastan 100 kcal en actividades de la vida cotidiana .....	37

2. EL PERFIL CALÓRICO: REPARTO DE LA ENERGÍA ENTRE LOS MACRONUTRIENTES ...	37
• Cómo calcular el perfil calórico de una dieta .....	38
3. EL EQUILIBRIO PONDERAL DE LOS ALIMENTOS .....	39
• La Pirámide de la Alimentación .....	39
- Tamaño de las raciones .....	41
- Número aproximado de raciones .....	42
• Otras consideraciones a tener en cuenta .....	42
- Sobre los componentes de la Dieta Mediterránea .....	42
- Qué aportan los alimentos .....	47
- El valor nutritivo de los alimentos .....	48
- Factores que condicionan el valor nutricional del alimento .....	49
- Alimentos de origen vegetal .....	51
- Alimentos de origen animal .....	51
4. EL REPARTO ADECUADO DE LAS COMIDAS A LO LARGO DEL DÍA .....	53
5. LA ADAPTACIÓN DE LA DIETA A LO LARGO DE LA VIDA .....	53
• La infancia .....	54
• La adolescencia .....	55
• Edad adulta .....	59
• La dieta en los ancianos .....	59
• La dieta en gestación y lactancia .....	61
<b>VI. Ingestas recomendadas de energía y nutrientes .....</b>	<b>63</b>
<b>VII. La influencia de la dieta en la prevención y mejora de ciertas enfermedades .....</b>	<b>69</b>
<b>VIII. Direcciones de información nutricional .....</b>	<b>73</b>
<b>IX. Bibliografía .....</b>	<b>75</b>



# I.

## Conceptos

---

Alimentarse bien es uno de los caminos más fiables para proteger y mejorar la salud. La Nutrición ha jugado y juega un importante papel en nuestra vida, incluso antes del nacimiento, aunque muchas veces no seamos conscientes de ello. Cada día, y varias veces, seleccionamos y consumimos alimentos que pueden estar condicionando nuestro estado de salud, para bien y, en ocasiones, también para mal.

La **Alimentación** puede definirse, según el profesor Grande Covián (1984), como el proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos que forman parte de nuestra dieta, son necesarias para la nutrición. El alimento es, por tanto, todo aquel producto o sustancia que una vez consumido aporta materiales asimilables que cumplen una función nutritiva en el organismo.

La **Nutrición**, también en palabras de Grande Covián, es el conjunto de procesos mediante los cuales el hombre ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos y que tienen que cumplir cuatro importantes objetivos:

1. Suministrar energía para el mantenimiento de sus funciones y actividades,
2. Aportar materiales para la formación, crecimiento y reparación de las estructuras corporales y para la reproducción,
3. Suministrar las sustancias necesarias para regular los procesos metabólicos, y
4. Reducir el riesgo de algunas enfermedades.

**Dieta** es otro término que se emplea habitualmente, y se define como el conjunto y cantidades de los alimentos o mezclas de alimentos que se consumen habitualmente, aunque también puede hacer referencia al régimen que, en determinadas circunstancias, realizan personas sanas, enfermas o convalecientes en el comer y beber. Solemos decir: “estar a dieta” como sinónimo de una privación parcial o casi total de comer. La **Dietética** estudia la forma de proporcionar a cada persona o grupo de personas los alimentos necesarios para su adecuado desarrollo, según su estado fisiológico y sus circunstancias. Es decir, interpreta y aplica los principios y conocimientos científicos de la Nutrición elaborando una dieta adecuada para el hombre sano y enfermo.

Como dietas adecuadas, equilibradas o saludables –aquellas que contienen la energía y todos los nutrientes en cantidad y calidad suficientes para mantener la salud– hay muchas, la elección de la más correcta según todos los condicionantes del individuo se convierte en un arte. Por eso hablamos de la Ciencia de la Nutrición y del Arte de la Dietética, en la que también interviene la **Gastronomía**, o el arte de preparar con los alimentos elegidos una buena comida: equilibrada, apetecible y con buena digestibilidad.

Los componentes de los alimentos que llevan a cabo las importantes funciones antes descritas se conocen con el nombre de nutrientes. Así, un **nutriente** es toda sustancia, de estructura química conocida, esencial para el mantenimiento de la salud que, sin embargo, a diferencia de otras, no puede formarse o sintetizarse dentro de nuestro cuerpo, por lo que debe ser aportada desde el exterior, a

## Nutriente

Aquellas sustancias **NECESARIAS** para la salud que el organismo no es capaz de sintetizar, por lo que deben ser aportadas por la **DIETA**, por los alimentos.



## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

