

Alimentación y nutrición: realidad y mitos

Pilar León Izard

Doctora en Farmacia; titulada superior en Alimentación y Salud

Publicación	Torre de los Lujanes, n.º 72
Fecha	Madrid, octubre de 2018
Páginas originales	51-62
Tipo documental	Artículo divulgativo de nutrición
ISSN	1136-4343
Identificador	TDL-72-2018-051-062

RESUMEN DOCUMENTAL

Exposición divulgativa que diferencia alimentación y nutrición, clasifica los nutrientes y los grupos de alimentos y explica los principios de una dieta equilibrada. El texto revisa la función de proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales y agua, y aborda criterios prácticos para organizar la ingesta. La autora analiza numerosos mitos difundidos por medios y redes sociales, advierte contra dietas y afirmaciones sin respaldo científico y recomienda comprobar la procedencia de la información. Concluye que una alimentación variada, equilibrada y supervisada por profesionales constituye una base esencial de la salud.

PALABRAS CLAVE

alimentación · nutrición · dieta equilibrada · nutrientes · mitos alimentarios · salud

CITA BIBLIOGRÁFICA

Pilar León Izard. "Alimentación y nutrición: realidad y mitos". Torre de los Lujanes, n.º 72, 2018, pp. 51-62. ISSN 1136-4343.

Nota: el resumen y las palabras clave son descriptores documentales generados para facilitar la búsqueda y no sustituyen un resumen firmado por el autor.

ALIMENTACION Y NUTRICION: REALIDAD Y MITOS

Pilar León Izard
Doctora en Farmacia; Titulada Superior en Alimentación y Salud.

Para poder hablar sobre alimentación, es necesario conocer cuatro ideas clave sobre la misma.

Alimentación es aquello que hacemos voluntariamente. Comemos lo que escogemos por distintas razones sociales, culturales, religiosas..

Nutrición es un proceso fisiológico donde el organismo extrae los nutrientes de lo ingerido. No es un proceso voluntario.

Se podría resumir coloquialmente que Alimentación es todo aquello que se encuentra fuera de la boca y Nutrición es lo que está dentro

TIPOS DE NUTRIENTES

MACRONUTRIENTES: Proteínas, Hidratos de Carbono y Grasas

MICRONUTRIENTES: Vitaminas y Minerales

No hay que olvidar el AGUA

CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS

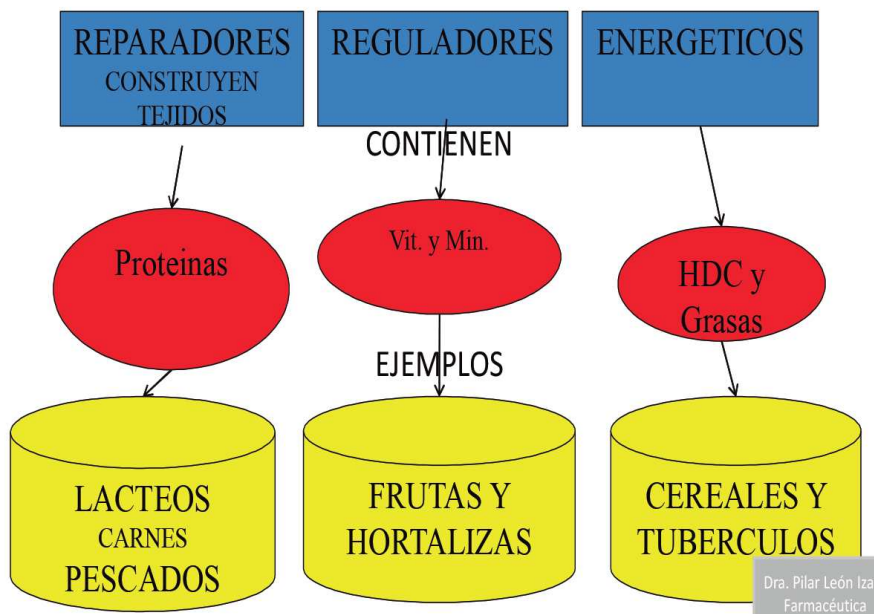
Se pueden clasificar de dos formas:

Según su función:

- Reparadores (construyen tejidos) como son las proteínas
- Reguladores como son los minerales y las vitaminas

- Energéticos como son la grasa y los Hidratos de Carbono-Según los nutrientes predominantes: se agrupan en :

CLASIFICACION ALIMENTOS



Grupo 1: leche y derivados

Grupo 2: carne, huevos y pescados

Grupo 3: tubérculos, legumbres y frutos secos

Grupo 4: verduras y hortalizas

Grupo 5: frutas

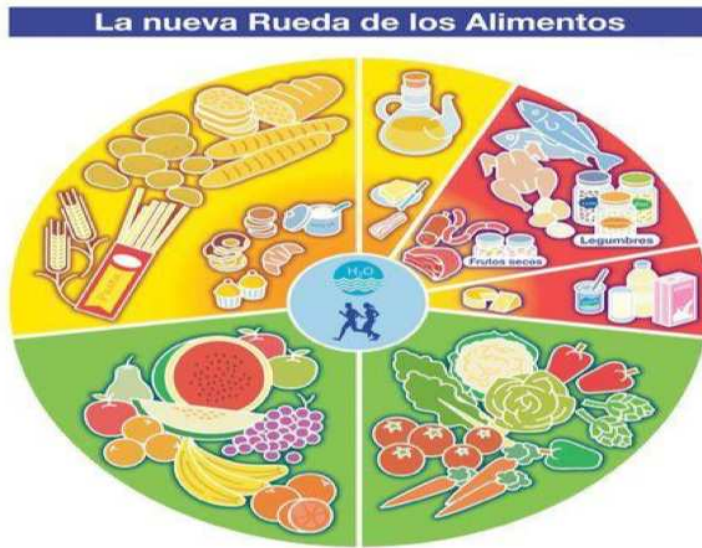
Grupo 6: pan, pasta, cereales y azúcar

Grupo 7: grasas, aceite y mantequillas

PILAR

Muy importante, tener claro que **NO hay un alimento con solo un único nutriente**. Lo que les diferencia es el componente mayoritario.

Es muy interesante, tener en cuenta, este concepto pues muchas veces se elimina de la comida un alimento pensando que es muy energético, como por ejemplo las legumbres, que no son tan energéticas como se piensa y a la vez, se está evitando comer macro y micro nutrientes muy necesarios para la salud



ALIMENTOS RICOS EN PROTEINAS:

Pueden ser:

- De origen animal como carnes, pescados
- De origen vegetal como legumbres, frutos secos

ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO

Pueden ser:

-Simples como el azúcar, la miel, las golosinas, fruta, mermeladas, galletas

- Complejos: como el pan integral, patatas, arroz, pasta, vegetales. Son ricos en fibras, vitaminas y minerales y aportan energía durante más tiempo

Ambos se diferencian por la forma en que la glucosa llega a la sangre.

Los simples se absorben rápidamente y provocan un pico de insulina en sangre. Si no se gasta la energía que provocan, se almacena en forma de grasa

Los complejos su absorción es lenta, se mantienen más tiempo en sangre y la insulina es segregada de forma más estable

ALIMENTOS RICOS EN GRASAS

-Alimentos ricos en grasas saturadas como carne y lácteos

-Alimentos ricos en w3 como el pescado

-Alimentos ricos en w6 como la carne, los frutos secos y aceites vegetales

-Alimentos con grasa escondida como las galletas, patatas fritas, bollería

No hay que tener “miedo” a la palabra grasa. Mucha gente lo primero que piensa es en el colesterol.

El colesterol es necesario, no podemos vivir sin él. Lo importante es la cantidad que tengamos de LDL o colesterol malo.

Dentro de este grupo, podemos encontrar alimentos con grasas saludables como son las del pescado azul, aceite de oliva, nueces, aguacates

CÓMO Y CUÁNTO HAY QUE COMER

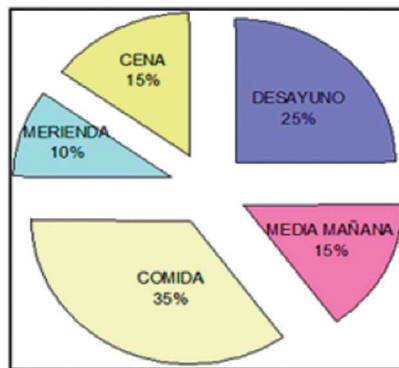


Tiene que existir un equilibrio entre lo que se come y lo que se gasta

Se recomienda 5 comidas al día, repartidas de la siguiente forma:

En el caso de hacer solo 4 comidas al día, se recomienda que la cena sea un 25% de lo que se ingiere al cabo del día.

Resaltar la importancia que tiene el desayuno. Es una de las principales comidas del día



Otra forma es saber cuánto se debe ingerir en cada comida:

-Las Proteínas deben cubrir el 15-20% de la Energía total del día

-Los Hidratos de Carbono deben cubrir el 50-55% de la E. total

-Las grasas el 25-35%

Pero como esta recomendación no es práctica, se ha diseñado un plato

PLATO .RECOMENDACION



donde se puede ver de forma más visible la proporción

La mitad del mismo debe ser entre frutas y verduras, siendo éstas un poco mayor su cantidad. Respecto a la otra mitad: más de la mitad del mismo con Hidratos de Carbono y el resto de Proteínas.

Pero aún así hay muchos que se siguen planteando ¿Cómo hay que comer? ¿Cuanto de cada grupo?

Lo más fácil es seguir la **pirámide de la nutrición**:

La sociedad Española de Nutrición Comunitaria ha sacado una pirámide donde cada grupo de alimentos está con su recomendación de ingesta diaria / semanal.

Seguir los consejos de la misma, es la mejor forma de aprender a comer bien, sin excesos ni carencias y con una dieta mediterránea. Es un buen consejo para obtener salud

Arriba del todo recomiendan suplementos nutricionales, pero para aquellos casos de personas que necesiten un aporte extra de un nutriente como es el caso del Calcio con Vit. D en la menopausia.

LOS MITOS EN ALIMENTACIÓN

Los mitos forman parte de una cultura, de un sistema de creencias, que los considera historias verdaderas.

Cuando antiguamente las explicaciones científicas empezaron a competir con las míticas, es cuando comenzó a tener un significado peyorativo y la palabra mito se utilizó como sinónimo de una creencia falsa o patraña.

Respecto a los mitos en alimentación, detrás hay una obsesión en base a la idea de “hay que estar delgados, si o si “, que junto a modas, intereses comerciales u otros aspectos; han hecho surgir en la sociedad una cantidad de “bulos urbanos” tan dispares e incongruentes que han obligado a la comunidad científica a definirse en contra de ellos.

Una idea que debemos tener muy clara es que no hay alimentos malos, hay que comer de todo, el truco está en hacerlo en su justa medida.

Sin embargo, hoy en día muchísimas personas han demonizado una serie de comidas con la etiqueta de que engordan, le dan más importancia a su poder calórico que nutricional. Como ejemplo : la tortilla de patatas, legumbres, foie, etc.

Es muy fácil llevar las ideas al extremo: cierto es que la obesidad no es sana y que da lugar a enfermedades como diabetes tipo 2, cardiovasculares etc. pero lo que es de verdad importante es no intentar ser otro, es decir, cada uno tenemos un fenotipo y los hay delgados, anchos de caderas, piernas más gordas...Lo sensato es buscar conseguir tener salud y no intentar parecerse al modelo que este en los medios, “en la cresta de la ola”.

Lo bueno que tiene la Alimentación y la Nutrición es que es una disciplina en continuo cambio. Lo que hace unos años no se recomendaba, ahora se ha investigado más a fondo y se recomienda. Pero siempre con una base científica; nunca proclamar un bulo sin fundamento.

Veremos unos cuantos, que no todos porque como he comentado son muchos:

-Verdad: Se recomienda comer cinco veces al día para aumentar el gasto energético y evitar también llegar hambriento a la comida siguiente e ingerir más de la cuenta.

El mito respecto a esta afirmación: lo que no hay que hacer, por ejemplo es desayunar. Comentan que saltarse el desayuno no es problema. Dicha afirmación no tiene ninguna una base científica demostrada.

Hay infinidad de estudios, en niños principalmente, que confirman que el niño que hace un desayuno equilibrado, tiene mejor poder cognitivo y menor propensión a la obesidad entre otros beneficios.

-Verdad: No hay que cenar mas tarde de las 18 o 19 h.

Lo cierto es que se recomienda cenar dos o tres horas antes de irse a la cama, para que la digestión esté ya muy avanzada.

- Mito: Los Hidratos de carbono (HDC) engordan y sobre todo si se toman en la cena.

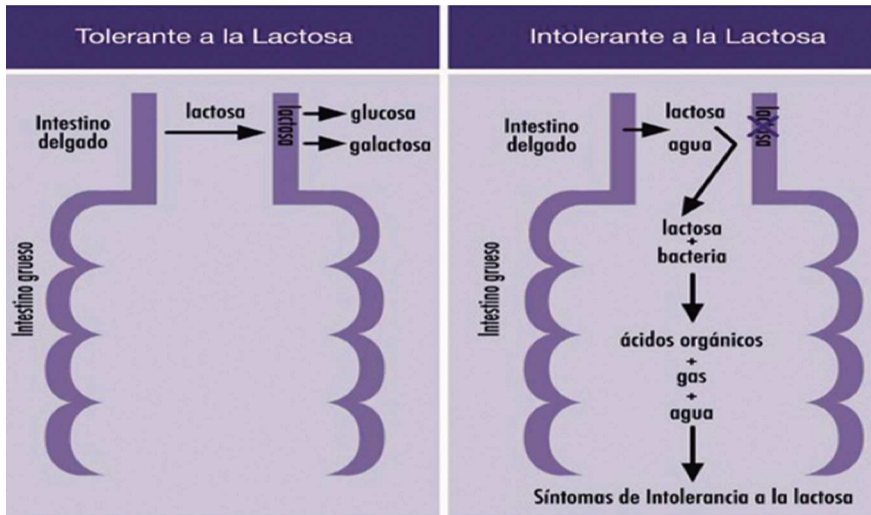
Las cenas deben ser EQUILIBRADAS al igual que las comidas. Hay que comer de todo pero en menor cantidad que la comida pues su distribución calórica corresponde a un 15-20% de las calorías totales del día. Nunca excluir un alimento y mucho menos los HDC que se recomienda que cubran un 50-55% de la energía total. Si es cierto que hay HDC que proporcionan calorías vacías, es decir, engordan y no se debe abusar como el azúcar y golosinas; pero existen otros, los complejos, que son muy recomendables.

- Mito: Hay que huir del consumo de grasas.

PILAR

- **Verdad:** Las grasas, al igual que los HDC se han convertido en “los malos de la película” cuando no es así. Las grasas se han demonizado de tal forma, que apenas se consumen cuando muchas de ellas son necesarias si se quiere tener salud; como son, por ejemplo los omega3 presente en pescados azules y algunos frutos secos.

No olvidar nuestro “oro líquido”: el Aceite de OLIVA. Muy recomendable su consumo por su alta cantidad de ácidos grasos mono insa-



turados. Pues en muchos regímenes lo eliminan o solo permiten una cantidad tan ínfima que provoca carencias de muchas vitaminas principalmente.

-**Mito: No tomar leche** Desde hace pocos años, ha surgido una nueva tendencia y es en base a que los mamíferos cuando se destetan, no vuelven a consumir leche, entonces nosotros, no deberíamos tampoco hacerlo.

Se basa también en la llamada dieta paleolítica donde no se recomienda el consumo de leche.

Es uno de los mitos más peligrosos. El consumo de leche es primordial para nuestra salud. Sus componentes nutricionales son numerosos y completos y MUY necesarios para obtener salud

Por ejemplo, respecto al calcio que aporta la leche, éste es más biodisponible que si se busca en otros alimentos. También se ha demostrado que los péptidos de la leche tienen propiedades para disminuir la tensión y como la leche ayuda a evitar la obesidad.

Cierto es, que hay muchas personas que no les sienta bien su consumo porque poseen una intolerancia a la lactosa al carecer del enzima lactasa.

Pero hay que tener en cuenta que si una persona tiene dicho enzima, éste deja de funcionar cuando no actúa, desaparece. O sea, si se deja de consumir lácteos, lo que se consigue es hacerse intolerante.

La cantidad que habría que comer de cereales si no se consume leche:



-Mito: no es bueno consumir Azúcar:

- Verdad: Lo cierto es que no hay que abusar de su consumo; y por eso mismo es vital ser consciente de la cantidad de azúcar que se está consumiendo sin saberlo.

La agencia española de consumo, seguridad alimentaria y alimentación (AECOSAN) ha comenzado una campaña en las industrias para evitar que éstas añadan tanto azúcar en sus alimentos, consiguiendo así, alimentos más

sanos. Dicha iniciativa, se ha convertido en una herramienta fundamental en la lucha por evitar la obesidad en nuestro país

-Mito: Comer sin gluten adelgaza: Los alimentos sin gluten contienen muchos azúcares y grasas. No tiene nada que ver el gluten con las calorías. Por regla general a igualdad de consumo, se engorda más si hace una dieta sin gluten

Lo que lleva al equivoco, es que al ser sin gluten, se ingiere menos de ese alimento y por eso se consume menos calorías.

Otro aspecto es, las personas celiacas son generalmente delgadas y es por la mala absorción intestinal que tienen de muchos nutrientes pero no



por que coman sin gluten.

-Mito: No comer carne de cerdo: El profesor J. Mataix definía al cerdo como “El olivo con patas” por su composición en ácidos grasos tan semejante al del aceite de oliva. No hay que tener miedo a su consumo, en caso de padecer niveles altos de colesterol en sangre, se puede comer carne magra, baja en grasa. Esta posee una gran fuente de proteínas, vitaminas del grupo B, ácido fólico, hierro, zinc, fósforo y calcio.

Son unos ejemplos que representan ínfimamente la cantidad de falsedades que respecto a la alimentación están circulando en redes sociales, medios de comunicación y “boca a boca”.

No hay que creerse todo lo que se diga. Siempre hay que tomarlo con un aspecto crítico. Pero sobre todo ver de dónde proviene el bulo. Si es de un desconocido “doctor” o “Universidad” siempre hay que oírlo con reticencia y ante la duda: consultar con el experto acreditado, como es el caso del farmacéutico

Tener muy claro que comer bien, equilibradamente, sin saltarse ningún alimento es salud