

1. LA DIETA EQUILIBRADA

Los seres vivos necesitamos tomar materia y energía del exterior para llevar a cabo nuestras actividades vitales. Los seres humanos obtenemos la materia y la energía de los alimentos.

Antiguamente se obtenía de la caza, la pesca o la recogida de productos vegetales. Actualmente, la mayoría de la gente obtiene su alimentación de las tiendas de comestibles. Muy pocas personas viven de los alimentos que personalmente consiguen y producen.

Resulta bastante chocante que, en el mundo desarrollado, según aumenta la disponibilidad de los alimentos, aumenta también el número de personas que se alimentan mal, con perjuicio para su propia salud.

LA DIETA

La dieta es la pauta habitual de consumo de alimentos de una persona a lo largo del día. En la dieta se tiene en cuenta tanto el alimento consumido como la distribución de su consumo a lo largo del día.

La dieta ideal es aquella que proporciona al organismo los nutrientes que necesita, en las cantidades necesarias, y distribuidos correctamente a lo largo del día.

No existe una dieta ideal universal, sino que cada persona debe ajustar su dieta a sus necesidades particulares. Las necesidades alimenticias individuales dependen de la constitución física, del estilo de vida, del clima y en general del ambiente, de la salud y de la edad.

Una dieta incorrecta es perjudicial para la salud, tanto más perjudicial cuanto más se prolongue en el tiempo.

Se denomina régimen a una dieta especial, a veces por prescripción médica. En ocasiones, el régimen se sigue para seguir caprichos de moda, casi siempre para adelgazar.

LOS NUTRIENTES QUE CADA ORGANISMO NECESITA

Cuando los nutrientes son absorbidos, el organismo los distribuye de forma que sirvan para cubrir las necesidades de las distintas actividades vitales.

Si la cantidad es escasa, se completa mediante la provisión de nutrientes procedentes de las reservas almacenadas, en espera de tiempos mejores. En este caso, se adelgaza.

Si la cantidad es excesiva, se almacenan los nutrientes sobrantes en forma de reservas (azúcares o grasas), que pueden ser empleadas más adelante. En este caso, se engorda.

Si la proporción entre los diversos nutrientes no es apropiada, se producen desequilibrios nutritivos, más o menos graves.

2. LA DIETA Y LAS CALORÍAS

Los nutrientes contenidos en los alimentos están constituidos principalmente por agua, proteínas, lípidos y glúcidos. Excepto el agua, todas aportan energía y materia al organismo.

La energía se puede medir en JULIOS y también en QUILOCALORÍAS. Una quilocaloría equivale a 4,18 Julios.

Aunque coloquialmente se habla de calorías, cuando decimos que tenemos un régimen de 2000 calorías, se debería decir 2000 quilocalorías.

En general, en una dieta, el 55% de la energía debe proceder de los glúcidos, el 30% de los lípidos y el 15% de las proteínas.

LA DIETA MEDITERRANEA

La dieta mediterránea es la forma de alimentación tradicional de la población que habitan en los países que rodean al Mediterráneo. Está considerada como la dieta más equilibrada en cuanto a la variedad de alimentos, la calidad de los mismos y forma de preparación.



Galicia aunque no está en el Mediterráneo, la forma de alimentarse es muy semejante en cuanto a la variedad y calidad. A nivel internacional, hay multitud de alimentos gallegos que son conocidos por su valor nutricional y su sabor.

Características de la dieta mediterránea

Hay una serie de características comunes en la dieta mediterránea:

- Consumo alto de alimentos ricos en fibra y vitaminas como frutas, verduras y hortalizas.
- Consumo frecuente de legumbres, pan, arroz, patatas y pastas.
- Uso abundante del ajo, la cebolla, el tomate y los cítricos, de especias como el orégano y la pimienta, y de hierbas aromáticas.
- Consumo moderado de carnes, en especial de carnes rojas.
- Importante consumo de pescado y aves de corral.
- La principal fuente de grasa es el aceite de oliva.

LA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos se clasifican en seis grupos, atendiendo tanto a su origen como a los nutrientes que proporcionan. Los seis grupos de alimentos son los siguientes:

- GRUPO 1: LECHE, DERIVADOS LÁCTEOS Y HUEVOS.
Son fuente de proteínas, vitaminas y calcio.
- GRUPO 2: CARNES, AVES Y PESCADO.
Son alimentos que aportan proteínas.
- GRUPO 3: GRASAS Y ACEITES
Son alimentos como la mantequilla y los aceites vegetales. Consumidos con moderación, proporcionan los lípidos que necesitamos.
- GRUPO 4: CEREALES, LEGUMBRES, PATATAS Y AZÚCAR.
Pertenecen a este grupo las proteínas y los glúcidos.
- GRUPO 5: HORTALIZAS Y VERDURAS
Son fuente de vitaminas y de fibra.
- GRUPO 6: LAS FRUTAS.
Aportan glúcidos, vitaminas y fibra.



3. LOS NUTRIENTES

Llamamos **nutrientes** a las sustancias necesarias para obtener energía y construir nuestra propia materia viva, y que se encuentra en los alimentos. Podemos distinguir dos tipos de nutrientes:

* los **MACRONUTRIENTES**: son los componentes mayoritarios en los alimentos. Son las proteínas, los glúcidos o azúcares y los lípidos o grasas. El agua y la fibra se suele introducir en este grupo.

* los **MICRONUTRIENTES**: son sustancias que están presentes en cantidades muy pequeñas en los alimentos, pero que también son imprescindibles para nosotros. Son micronutrientes las vitaminas y los minerales.

LOS MACRONUTRIENTES

LOS GLÚCIDOS O HIDRATOS DE CARBONO



Su principal función en el organismo es el de proporcionar **ENERGÍA**. Los más abundantes en la dieta son las **FÉCULAS** (ALMIDONES), que se encuentran en las legumbres, las patatas,... y **LOS AZÚCARES SIMPLES** como la glucosa y la sacarosa.

La **FIBRA** que procede de los vegetales, también es un glúcido. Es necesaria para facilitar el tránsito de los alimentos por el intestino.

LOS LÍPIDOS O GRASAS



Cumplen muchas funciones, pero la mas importante es la de proporcionar **ENERGÍA**. Se encuentran en los aceites vegetales (oliva, girasol,...) y en las grasas animales (tocino, mantequilla,...).

LAS PROTEÍNAS



son imprescindibles para construir la materia que forma nuestras células. Podemos obtener proteínas de los alimentos de origen animal (carne, pescado, huevos) y vegetal (legumbres, cereales,...).

EL AGUA

El agua es fundamental como componente de la materia viva. Necesitamos ingerir tres litros de agua al día (de ellos, un litro y medio procede de los alimentos y el resto hay que beberlo).

LOS MICRONUTRIENTES



Los más conocidos son las **VITAMINAS**.

Necesitamos cantidades muy pequeñas de estas sustancias, pero su carencia produce graves trastornos.

Ejemplo:

- + vitamina A (se encuentra en las espinacas, perejil, zanahoria,...)
- + vitamina B1 (se encuentra en el huevo, legumbres, cacahuetes,...)
- + vitamina C (se encuentra en el kiwi, cítricos,...)
- + vitamina D (hígado, huevos, cereales, pescados grasos,...)

Son también micronutrientes los minerales, elementos químicos que no forman parte de la materia viva, pero que necesitamos en muy pequeñas cantidades. Ej. sodio, potasio, calcio, fluor,...

4. TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN

La importancia de la alimentación en la salud de las personas está fuera de toda duda. La alimentación correcta según nuestras necesidades es el mejor recurso para conseguir un estado óptimo de salud. Una alimentación incorrecta y desequilibrada acaba produciendo problemas de salud.

Entre los problemas más comunes está:

- **CARIES E HIGIENE BUCODENTAL**

Una caries consiste en la destrucción del esmalte dental, como consecuencia de la actividad de las bacterias de la boca. Si las bacterias tienen a su disposición azúcar, lo usan para alimentarse. Estas bacterias producen ácido láctico como residuo del metabolismo y es el que agujerea el diente. Una vez se hace un agujero, las bacterias se instalan en el y siguen produciendo daños.

- **INCORRECCIONES ALIMENTARIAS**

Existen numerosas incorrecciones alimentarias entre los escolares, dando lugar a hábitos incorrectos. Por ejemplo: desayuno insuficiente, pocas comidas al día, comidas demasiado espaciadas, falta de higiene (no lavarse antes ni después de comer), falta de masticación, exceso de consumo de dulces, sal o carnes, escaso consumo de leche, frutas y verduras. Consumo de café, alcohol o drogas.

- **COMER FUERA DE LAS COMIDAS**

Comer gominolas a todas horas es uno de los hábitos incorrectos. Esto conlleva un problema de higiene bucodental, ya que la boca siempre está sucia. Además de romper el equilibrio nutricional y energético de la dieta.

- **LA FIBRA**

La fibra no es un nutriente, es un conjunto de sustancias que forman parte de los alimentos pero no pueden ser digeridas ni absorbidas por el organismo.

Precisamente porque no es absorbida, la fibra es muy útil. Nuestro aparato digestivo no se encuentra cómodo con alimentos demasiado concentrados en nutrientes, como la carne. Los alimentos con fibras ayudan a realizar correctamente la digestión y el tránsito a lo largo de seis metros de intestino. Si no se ingiere, el aparato excretor no funciona correctamente.

- **OBESIDAD, ANOREXIA y BULIMIA**

La obesidad es el tipo de malnutrición más extendida en los países desarrollados. Su primera causa es que se ingiere más alimento del que requiere el organismo. Por veces la obesidad tiene motivos psicológicos.

Lo más sencillo para perder peso y evitar la obesidad es seguir una dieta ajustada a las necesidades energéticas y nutritivas del organismo.

Algunas dietas adelgazantes son peligrosas para la salud, por lo que antes de someterse a una dieta de este tipo es conveniente consultar con especialistas en nutrición.

La anorexia es una enfermedad de origen psicológico que lleva a quien la padece a rechazar la comida. Sin comer no se puede vivir, y esta enfermedad puede producir graves trastornos e incluso la muerte. Aunque también se puede producir en hombres y en mujeres, las víctimas son sobre todo mujeres jóvenes, de entre 15 y 25 años, obsesionadas por estar delgadas.



La consecuencia lógica de la anorexia y la carencia de nutrientes, unido a la pérdida de sangre debida a la menstruación conduce con rapidez a la anemia.

La bulimia es otra enfermedad de origen psicológico que lleva a quien la padece a comer compulsivamente y luego a vomitar. Cuando la persona lleva mucho tiempo vomitando, se observa un deterioro no solo a nivel corporal, adelgaza, sino que sus dientes empiezan a estar deteriorados, ya que los ácidos estomacales destruyen el esmalte dental.

- **DIABETES**

La diabetes no es una sola enfermedad, sino un conjunto de enfermedades, pero todas ellas comparten una característica fundamental: la acción de la insulina resulta insuficiente y el organismo sufre una serie de cambios bioquímicos de entre los cuales destaca la elevación del nivel de glucosa en sangre. La insulina es una hormona producida por el páncreas que controla el peso de glucosa en la sangre.

La tolerancia a la glucosa disminuye con la edad, y la enfermedad está muy extendida a partir de los cuarenta años. Además, la obesidad favorece la aparición de la diabetes, en la que intervienen también factores genéticos.

