

Nutrición: comprender sus principios y beneficios



La nutrición es la ciencia que estudia los nutrientes necesarios para la vida y la salud humanas. Los principios de la nutrición son esenciales para mantener una buena salud y un bienestar óptimo. Los alimentos que ingerimos proporcionan a nuestro cuerpo los nutrientes que necesita para funcionar correctamente. Sin embargo, hay muchos factores que pueden afectar a nuestra ingesta nutricional, como las preferencias alimentarias, los hábitos dietéticos y las restricciones alimentarias.

El objetivo de este artículo es dar una explicación clara de los principios de la nutrición y sus beneficios. Veremos los macronutrientes, los micronutrientes, la fibra dietética, la importancia del agua en la dieta y las raciones dietéticas recomendadas. También veremos los beneficios de una dieta equilibrada, las fuentes de nutrientes y las trampas que hay que evitar para una buena nutrición.

Los principios de la nutrición

Macronutrientes

Los macronutrientes son nutrientes que proporcionan energía a nuestro cuerpo. Existen tres tipos: proteínas, hidratos de carbono y grasas. Las proteínas son esenciales para el crecimiento y la reparación de los tejidos, mientras que los hidratos de carbono son la principal fuente de energía de nuestro organismo. Los lípidos, o grasas, son una fuente de energía de larga duración y también son necesarios para la producción de hormonas y la construcción celular.

Micronutrientes

Los micronutrientes son nutrientes que se necesitan en pequeñas cantidades, pero que son esenciales para una buena salud. Las vitaminas y los minerales son las dos categorías principales de micronutrientes. Las vitaminas son nutrientes orgánicos necesarios para muchas funciones corporales, como el crecimiento y el desarrollo, la función inmunitaria y la

visión. Los minerales, por su parte, son nutrientes inorgánicos necesarios para la regulación de muchos procesos corporales, como la contracción muscular y la regulación de la presión arterial.

Fibra dietética

Las fibras alimentarias son mezclas de hidratos de carbono complejos que nuestro organismo no puede digerir completamente. No tienen valor energético, pero son importantes para la regularidad intestinal y para prevenir el estreñimiento. La fibra dietética también es beneficiosa para la salud del corazón, ya que ayuda a reducir los niveles de colesterol en sangre.

La importancia del agua en la dieta

El agua es un nutriente esencial para la vida. Ayuda a mantener el equilibrio de líquidos en nuestro organismo, regula la temperatura corporal y transporta los nutrientes por todo el cuerpo. Es importante beber suficiente agua a lo largo del día para gozar de buena salud.

Dieta recomendada

Las cantidades dietéticas recomendadas (CDR) son las cantidades de nutrientes necesarias para mantener una buena salud. Las CDR pueden variar en función de la edad, el sexo, la altura, el peso y la actividad física.

Los beneficios de una dieta equilibrada

Mantener un peso saludable

Una dieta equilibrada puede ayudar a mantener un peso saludable. Aporta una cantidad adecuada de nutrientes al tiempo que evita el exceso de calorías. Los alimentos ricos en fibra, como la fruta, las verduras, los cereales integrales y las legumbres, pueden ayudar a promover la saciedad, reducir el hambre y disminuir la ingesta total de calorías. Por el contrario, los alimentos procesados ricos en azúcar y grasas pueden favorecer el aumento de peso.

Reducir el riesgo de enfermedades crónicas: diabetes, enfermedades cardiovasculares

Una dieta equilibrada puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Los alimentos ricos en fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes pueden ayudar a prevenir la inflamación y la oxidación, dos procesos que contribuyen al desarrollo de estas enfermedades.

Potenciación del sistema inmunitario

Una dieta equilibrada puede ayudar a reforzar el sistema inmunitario aportando los nutrientes esenciales necesarios para su funcionamiento. Las vitaminas C y D, así como el zinc y el selenio, son especialmente importantes para el sistema inmunitario.

Aumento de la energía y la productividad

Una dieta equilibrada puede ayudar a aumentar la energía y la productividad proporcionando una cantidad adecuada de nutrientes para alimentar el cuerpo durante todo el día. Los alimentos ricos en proteínas, hidratos de carbono y grasas saludables pueden ayudar a mantener la energía al tiempo que evitan las fluctuaciones en los niveles de azúcar en sangre y el hambre.

Fuentes de nutrientes

Es importante elegir una variedad de alimentos para garantizar una ingesta adecuada de todos los nutrientes esenciales. Estas son algunas de las fuentes alimentarias más ricas en proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales y fibra.

La proteína se encuentra en una gran variedad de alimentos, como la carne, el pescado, los huevos, las legumbres, los frutos secos y los productos lácteos. Las fuentes de proteínas animales contienen todos los aminoácidos esenciales necesarios para mantener una buena salud. En menor medida, las fuentes vegetales también pueden aportar cantidades adecuadas de proteínas. Las legumbres, como las lentejas y los garbanzos, también son ricas en fibra y hierro, mientras que los frutos secos, como las almendras y los anacardos, son ricos en grasas de calidad y vitaminas.

Los hidratos de carbono se encuentran en los cereales integrales, las frutas, las verduras, las legumbres y los productos lácteos. Las fuentes de hidratos de carbono complejos, como los cereales integrales, proporcionan energía sostenida y ayudan a mantener estables los niveles de azúcar en sangre. La fruta y la verdura también contienen fibra y vitaminas esenciales.

Las grasas se encuentran en los aceites vegetales, los frutos secos, los aguacates y el pescado azul. Las grasas insaturadas, como las que se encuentran en el aceite de oliva y en los frutos secos, son beneficiosas para la salud del corazón y pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

Las vitaminas y los minerales se encuentran en una gran variedad de alimentos, como la fruta, la verdura, los productos lácteos y la carne. Las verduras verdes, como las espinacas y la col rizada, son ricas en vitaminas y minerales, como el hierro y el calcio, mientras que los cítricos son ricos en vitamina C.

La fibra dietética se encuentra en frutas, verduras, cereales integrales, legumbres y frutos secos. La fibra ayuda a mantener la salud digestiva y puede reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas como las cardiopatías y la diabetes.

Es importante tener en cuenta que la cantidad de nutrientes de un alimento puede variar en función de la variedad, el método de cultivo, la estación del año y el método de preparación. Por lo tanto, es importante elegir una variedad de alimentos para garantizar un consumo adecuado de todos los nutrientes esenciales.

Ayudas para el manejo de los alimentos

- **Entrenadores nutricionales:** estos profesionales ayudan a sus clientes a desarrollar planes de alimentación saludables adaptados a sus necesidades individuales. También pueden asesorar sobre ejercicio y otros hábitos de vida saludables. Los empleos de coaching nutricional se encuentran entre los sectores de mayor crecimiento en los últimos años.
- **Dietista:** Los dietistas son expertos en nutrición que pueden ayudar a las personas a alcanzar objetivos de salud específicos, como perder peso o controlar ciertas enfermedades. Pueden trabajar en hospitales, clínicas o en consultas privadas.
- **Entrenador personal:** Estos profesionales ayudan a sus clientes a alcanzar objetivos de forma física creando planes de entrenamiento personalizados y dando consejos sobre alimentación.
- **Naturopata:** Los naturópatas utilizan métodos naturales para ayudar a sus clientes a mejorar su salud, incluyendo dieta, suplementos y remedios herbales.

Trampas a evitar

Llevar una dieta equilibrada no sólo significa incluir alimentos saludables en tu alimentación, también debes evitar ciertos alimentos que pueden ser perjudiciales para tu salud. Estos son algunos de los errores que debes evitar:

- Alimentos procesados y ultraprocesados: estos alimentos suelen contener aditivos y conservantes, azúcares y grasas añadidos y grandes cantidades de sal.
- Azúcares añadidos: a menudo se añade azúcar a los alimentos para mejorar su sabor, pero un consumo excesivo de azúcar puede provocar problemas de salud como obesidad, diabetes de tipo 2, enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer. Se recomienda limitar el consumo de azúcares añadidos a menos del 10% de la ingesta energética diaria.
- Grasas saturadas y trans: las grasas saturadas y trans suelen encontrarse en alimentos procesados, carnes grasas y bollería. El consumo excesivo de estas grasas puede elevar los niveles de colesterol en sangre y aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Alimentos que contienen aditivos y conservantes: algunos aditivos alimentarios están asociados a efectos negativos para la salud, como los colorantes artificiales, los edulcorantes artificiales y los conservantes. Aunque a menudo se consideran seguros, su consumo excesivo puede tener efectos indeseables para la salud.