



**EL ESTABLECIMIENTO DE LA DIETA  
EQUILIBRADA**

El equilibrio de una dieta debe estar garantizado por la integración armoniosa y la proporción adecuada de diferentes alimentos, teniendo en cuenta su cantidad y calidad. La dieta, por lo tanto, es entendida como la alimentación correcta, racional y equilibrada que un sujeto sano debe ingerir cotidianamente en función de las necesidades biológicas y nutricionales con el fin de asegurar y mantener un buen estado de salud.

Una vez establecido el requerimiento de energía, la porción calórica debe dividirse entre los nutrientes fundamentales (proteínas, lípidos, glúcidos). En el sujeto adulto en condiciones fisiológicas normales, se considera óptimo un reparto energético diario que prevea el 10-15 % de proteínas, 25-30 % de lípidos y el 45-60 % de carbohidratos como recomienda tanto la Organización para la alimentación y la agricultura de las naciones unidas (FAO) como la organización mundial de la salud (OMS). Las principales directrices de las asociaciones científicas mundiales más importantes sobre la base de los estudios epidemiológicos recientes y en constante aumento y de las continuas evidencias científicas coinciden en reconocer en la dieta mediterránea un modelo alimentario equilibrado y correcto que tiene un papel fundamental en la prevención de enfermedades metabólicas, cardiovasculares y tumorales.

## **EL CONCEPTO DE DIETA**

En el lenguaje común está largamente difundido identificar el concepto de "dieta" con varios conceptos entre los cuales: "evitar tomar un alimento o más de uno para perder peso" o bien "la abstinencia de alimentos por motivos de salud". Por lo tanto, el término dieta se usa para indicar un régimen particular, como una dieta para adelgazar en sujetos con sobrepeso u obesidad o una dieta especial indicada en ciertas situaciones patológicas.

*La dieta debe ser entendida como la correcta alimentación, racional y equilibrada que un sujeto sano debe asumir cotidianamente en función de sus necesidades biológicas y nutricionales con el fin de asegurar y mantener un buen estado de salud.*

Por lo tanto, la dieta debe cumplir los requisitos "adecuados": es decir, debe consistir esencialmente en la calidad y cantidad de los alimentos consumidos en una medida que asegure las necesidades de energía y nutrientes, respetando las combinaciones y proporciones para no causar riesgos potenciales para la salud. Se deduce, por lo tanto, que no existe una dieta estándar que se ajuste a todos, ya que las necesidades biológicas del cuerpo varían de un individuo a otro.

En su más amplia y concreta acepción, la dieta no solo comprende la llamada ración alimenticia, es decir, la cantidad de alimento en sentido estricto, sino también cada posible variación de la ración misma en relación con la modalidad de cocinado y preparación de los alimentos, al número y ritmo de las comidas en el arco del día. Por lo tanto, la nutrición es un fenómeno dinámico y vital, que se diversifica a lo largo de los días, representando también un momento de placer en la percepción consciente de los sabores. Por esta razón, los alimentos tienen dos propiedades importantes: un valor nutricional y un valor hedonista (*entendiendo hedonismo como la tendencia a la búsqueda del placer y el bienestar en todos los ámbitos de la vida*). Por lo tanto, los alimentos, en un sentido amplio, no solo representan el objeto de nuestras necesidades metabólicas, la forma en que se pueden satisfacer las diferentes necesidades, sino también una experiencia sensorial que puede transformar el estado de ánimo de una persona, que también puede influir en los comportamientos, así como en modular o incluso condicionar muchas funciones nerviosas y fisio-biológicas.

La comida es por lo tanto *estilo de vida* en la acepción más completa y amplia del término. Comer implica elegir, prepararse, compartir con el entorno y, por lo tanto, el acto de comer no es solo una experiencia sensorial o un proceso fisio-biológico relacionado con las necesidades nutricionales, sino que también representa un acto cultural en el que los estímulos ambientales de diversos orígenes y naturaleza, mecanismos hormonales complejos y neurosensoriales, los hábitos familiares y todo lo que incluye historia y experiencia están entrelazados, determinando y condicionando nuestro estilo de vida. Cabe señalar, sin embargo, que **la modificación de la dieta fisiológica en relación con el estado nutricional y metabólico del sujeto para corregir los errores dietéticos y los desequilibrios metabólicos adquiere el significado de dietoterapia.**

La Dietética es la disciplina que estudia los regímenes alimenticios en la salud o en la enfermedad (dietoterapia), de acuerdo con los conocimientos sobre fisiología de la nutrición, en el primer caso, y sobre la fisiopatología del trastorno en cuestión, en el segundo. Por lo tanto, la dietoterapia es una rama de la dietética relacionada con el uso de alimentos con fines terapéuticos.

**Importante:**

**Las terapias dietéticas deben estar diseñadas y prescritas por profesionales en el ámbito de la medicina.**

La terapia dietética tiene como objetivo eliminar los síntomas y los signos de enfermedades relacionadas con errores en la dieta o causados por la dieta misma,

minimizar o retrasar la evolución de muchas enfermedades degenerativas crónicas, corregir o prevenir la malnutrición y brindar apoyo nutricional en condiciones patológicas caracterizadas por deficiencias nutricionales que identifican un estado de desnutrición más o menos obvio. Por lo tanto, es esencial que la preparación de una dieta tenga en cuenta la evaluación del estado nutricional, que según las funciones realizadas por los nutrientes (estructurales, energéticos y reguladores) puede considerarse como el resultado de tres variables: composición corporal, equilibrio energético y funcionalidad corporal. A través de estas variables, el estado nutricional está estrechamente relacionado con el estado de salud.

Según la **OMS** (Organización Mundial de la Salud), por malnutrición se entienden las carencias, los excesos o los desequilibrios de la ingesta de energía y/o nutrientes de una persona.

El término malnutrición, según la OMS, abarca dos grupos amplios de afecciones. Uno es la «desnutrición» que comprende el retraso del crecimiento (estatura inferior a la que corresponde a la edad), la emaciación (peso inferior al que corresponde a la estatura), la insuficiencia ponderal (peso inferior al que corresponde a la edad) y las carencias o insuficiencias de micronutrientes (falta de vitaminas y minerales importantes). El otro grupo de afecciones es el del sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles relacionadas con el régimen alimentario (cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, diabetes y cánceres).

## **CARACTERÍSTICAS DE UNA DIETA VARIADA Y EQUILIBRADA**

La nutrición y la prevención actúan en sinergia definiendo una nutrición óptima, que tiene el objetivo de mejorar las funciones fisiológicas de tal manera que garantice un estado de bienestar y salud óptima, prestando especial atención a ciertos alimentos en función de sus características particulares. La dieta se convierte en el medio más adecuado para prevenir enfermedades, trastornos metabólicos y trastornos funcionales y su composición, entendida como una elección racional de los alimentos y como una distribución armoniosa de los diversos nutrientes, implica el conocimiento de las ingestas recomendadas de energía y nutrientes.

**Ingestas de energía y nutrientes recomendadas en la Unión Europea:  
2008-2016**

Cantidad diaria recomendada (CDR) y valor de referencia de nutrientes (VRN)

NUTRIENTE	UNIDAD	CDR-VRN
Vitamina A	µg	800
Vitamina D	µg	5
Vitamina E	mg	12
Vitamina K	µg	75
Vitamina C	mg	80
Tiamina	mg	1,1
Riboflavina	mg	1,4
Niacina	mg	16
Vitamina B <sub>6</sub>	mg	1,4
Acido fólico	µg	200
Vitamina B <sub>12</sub>	µg	2,5
Biotina	µg	50
Acido pantoténico	mg	6
Potasio	mg	2000
Cloruro	mg	800
Calcio	mg	800
Fosforo	mg	700
Magnesio	mg	375
Hierro	mg	14
Zinc	mg	10
Cobre	mg	1
Manganeso	mg	2
Fluoruro	mg	3,5
Selenio	µg	55
Cromo	µg	40
Molibdeno	µg	50
Yodo	µg	150

µg (microgramo). Mg (miligramo)

Dado que los requerimientos nutricionales difieren con la edad, el sexo y la situación fisiológica, la EFSA (European Food Safety Authority, en español

Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria) propuso ofrecerlos por tramos de edad, sexo y situaciones de embarazo y lactancia materna, a excepción de los 6 primeros meses de vida para los cuales el modelo de referencia es la leche materna. Y decidió derivar para ellos 5 tipos de "Valores de referencia de la dieta (DRV)":

- Ingesta de referencia para la población (PRI).
- Requerimiento medio (AR).
- Umbral mínimo de ingesta (LTI).
- Ingesta adecuada (AI).
- Intervalo de ingesta de referencia para macronutrientes (RI)

Por lo tanto, la dieta no es la misma para todos: la necesidad energética y nutricional de un niño en crecimiento es ciertamente diferente de la de un adulto que ya no necesita crecer, pero que debe mantener el funcionamiento adecuado de sus estructuras biológicas; de la misma manera, una mujer embarazada o que amamanta tiene mayores necesidades energéticas y nutricionales que su dieta en condiciones normales. Una persona con un nivel moderado o intenso de actividad física, así como un deportista aficionado o competitivo, no puede tener la misma dieta que otra persona del mismo sexo y edad, pero sedentaria. Y, por lo tanto, una vez que se han establecido los supuestos fisiológicos y teóricos de una intervención dietética, una dieta es racional y capaz de respetar los gustos y hábitos personales y satisfacer plenamente las necesidades reales del organismo, si tiene las características de:

- **Asegurar una introducción idónea de energía** mediante una correcta proporción de los diferentes nutrientes.
- **Prevenir las carencias o excesos nutricionales** (absolutos o relativos para un determinado nutriente), que en un cierto arco temporal pueden provocar desórdenes o enfermedades.

Una dieta es racional, solo si es completa y adecuada, es decir, cuando la elección de los alimentos es lo más variada posible. Variar la dieta adecuadamente, aumenta la probabilidad de tomar nutrientes regularmente y en las cantidades correctas para cubrir las necesidades relativas, que sirven para garantizar una nutrición óptima y proteger el equilibrio metabólico y psicofísico. Una dieta variada también tiene el "objetivo potencial" de minimizar los riesgos relacionados con las carencias de ciertos alimentos y, a veces, los peligros resultantes de la ingesta recurrente de sustancias potencialmente dañinas presentes en ciertos alimentos, ya sea naturalmente o como resultado de maniobras. preservación tecnológica y / o manejo industrial. No existe, por lo tanto, un alimento completo capaz de suministrar todos los nutrientes en las

cantidades justas y en las justas relaciones, a excepción de la leche en la alimentación del neonato en los primeros meses de vida. La variedad de una alimentación racional está estrechamente ligada también a la moderación de las porciones.

El equilibrio de una dieta debe estar garantizado por la integración armoniosa y la proporción adecuada de los diferentes alimentos, teniendo en cuenta su cantidad y calidad.

Por lo tanto, una dieta para poder definirse como equilibrada debe tener en consideración.

- Una necesidad energética individual
- Un aporte ideal de macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) que sea suficiente para cubrir las necesidades calóricas cotidianas.
- La presencia necesaria en las cantidades recomendadas, de vitaminas y sales minerales, biorreguladores de los procesos metabólicos, así como de agua para el mantenimiento del equilibrio hidro-salino.
- Una adecuada presencia de fibra alimenticia.
- Una distribución racional de las comidas en el arco del día.
- Una elección de los métodos de cocinado más idóneos con el fin de preservar lo mejor posible los valores nutricionales de los alimentos.

Según los datos publicados por la OMS (Organización Mundial de la Salud) "Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales.

La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable siguen siendo los mismos.

## Para los adultos

Una dieta sana incluye lo siguiente:

- Frutas, verduras, legumbres (tales como lentejas y alubias), frutos secos y cereales integrales (por ejemplo, maíz, mijo, avena, trigo o arroz moreno no procesados).
- Al menos 400 g (o sea, cinco porciones) de frutas y hortalizas al día, excepto papas, batatas, mandioca y otros tubérculos feculentos.
- Menos del 10% de la ingesta calórica total de azúcares libres, que equivale a 50 gramos (o unas 12 cucharaditas rasas) en el caso de una persona con un peso corporal saludable que consuma aproximadamente 2000 calorías al día, aunque para obtener beneficios de salud adicionales lo ideal sería un consumo inferior al 5% de la ingesta calórica total. Los azúcares libres son todos aquellos que los fabricantes, cocineros o consumidores añaden a los alimentos o las bebidas, así como los azúcares naturalmente presentes en la miel, los jarabes y los zumos y concentrados de frutas.
- Menos del 30% de la ingesta calórica diaria procedente de grasas. Las grasas no saturadas (presentes en pescados, aguacates, frutos secos y en los aceites de girasol, soja, canola y oliva) son preferibles a las grasas saturadas (presentes en la carne grasa, la mantequilla, el aceite de palma y de coco, la nata, el queso, la mantequilla clarificada y la manteca de cerdo), y las grasas trans de todos los tipos, en particular las producidas industrialmente (presentes en pizzas congeladas, tartas, galletas, pasteles, obleas, aceites de cocina y pastas untables), y grasas trans de rumiantes (presentes en la carne y los productos lácteos de rumiantes tales como vacas, ovejas, cabras y camellos). Se sugirió reducir la ingesta de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta total de calorías, y la de grasas trans a menos del 1%. En particular, las grasas trans producidas industrialmente no forman parte de una dieta saludable y se deberían evitar.
- Menos de 5 gramos (aproximadamente una cucharadita) al día. La sal debería ser yodada”.



## CONSEJOS PRACTICOS PARA MANTENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

### Frutas, verduras y hortalizas

- Comer al menos 400 g, o cinco porciones de frutas y verduras al día reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética.
- Para mejorar el consumo de frutas y verduras es recomendable:
- Incluir verduras en todas las comidas;
- Como tentempiés, comer frutas frescas y verduras crudas;
- Comer frutas y verduras frescas de temporada; y
- Comer una selección variada de frutas y verduras.

### Grasas

Reducir el consumo total de grasa a menos del 30% de la ingesta calórica diaria contribuye a prevenir el aumento insalubre de peso entre la población adulta.

Además, para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles es preciso: limitar el consumo de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta calórica diaria; limitar el consumo de grasas trans a menos del 1%; y sustituir las grasas saturadas y las grasas trans por grasas no saturadas, en particular grasas poliinsaturadas.

Para reducir la ingesta de grasas, especialmente las grasas saturadas y las grasas trans de producción industrial se puede: cocinar al vapor o hervir, en vez de freír; reemplazar la mantequilla, la manteca de cerdo y la mantequilla clarificada por aceites ricos en grasas poliinsaturadas, por ejemplo, los de soja, canola (colza), maíz, cártamo y girasol; ingerir productos lácteos desnatados y carnes magras, o quitar la grasa visible de la carne; y limitar el consumo de alimentos horneados o fritos, así como de aperitivos y alimentos envasados (por ejemplo, rosquillas, tortas, tartas, galletas, bizcochos y barquillos) que contengan grasas trans de producción industrial.

### Sal, sodio y potasio

La mayoría de la gente consume demasiado sodio a través de la sal (una media de 9 g a 12 g de sal diarios) y no consume suficiente potasio (menos de 3,5 g). Un consumo elevado de sal e insuficiente de potasio contribuye a la hipertensión arterial que, a su vez, incrementa el riesgo de enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular.

La reducción de la ingesta de sal al nivel recomendado, esto es, menos de 5 gramos diarios, permitiría prevenir 1,7 millones de muertes cada año.

Las personas no suelen ser conscientes de la cantidad de sal que consumen. En muchos países, la mayor parte de la ingesta de sal se realiza a través de alimentos procesados (por ejemplo, platos preparados, carnes procesadas tales como tocino, jamón, salame; queso o tentempiés salados) o de alimentos que se consumen con frecuencia en grandes cantidades (por ejemplo, el pan). La sal también se añade a los alimentos cuando se cocinan (por ejemplo, caldos, concentrados de caldo de distinto tipo, salsa de soja y salsa de pescado) o en el lugar en que se los consume (por ejemplo, la sal de mesa).

Para reducir el consumo de sal se aconseja:

limitar la cantidad de sal y de condimentos ricos en sodio (por ejemplo, salsa de soja, salsa de pescado y caldo) al cocinar y preparar alimentos; no poner sal o salsas ricas en sodio en la mesa; limitar el consumo de tentempiés salados; y escoger productos con menor contenido de sodio.

Algunos fabricantes de alimentos están reformulando sus recetas para reducir el contenido de sodio de sus productos; además, se debería alentar a los consumidores a leer las etiquetas de los alimentos para comprobar la cantidad de sodio que contiene un producto antes de comprarlo o consumirlo.

La ingesta de potasio puede mitigar los efectos negativos de un consumo elevado de sodio en la presión arterial. La ingesta de potasio se puede incrementar mediante el consumo de frutas y verduras frescas.

## **Azúcares**

Adultos y niños deberían reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total. Una reducción a menos del 5% de la ingesta calórica total aportaría beneficios adicionales para la salud.

El consumo de azúcares libres aumenta el riesgo de caries dental. El exceso de calorías procedentes de alimentos y bebidas con un alto contenido en azúcares libres también contribuye al aumento insalubre de peso, que puede dar lugar a sobrepeso y obesidad. Pruebas científicas recientes revelan que los azúcares libres influyen en la tensión arterial y los lípidos séricos, y sugieren que una disminución de su ingesta reduce los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

La ingesta de azúcar puede reducirse del modo siguiente:

Limitar el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares, por ejemplo, aperitivos y bebidas azucaradas y golosinas (o sea, todos los tipos de bebidas que contienen azúcares libres, incluidos refrescos con o sin gas; zumos y bebidas de frutas o verduras; concentrados líquidos y en polvo; agua aromatizada; bebidas energéticas e isotónicas; té y café listos para beber; y bebidas lácteas aromatizadas); y comer, como tentempiés, frutas y verduras crudas en vez de productos azucarados

## **DIETA Y ACTIVIDAD FISICA**

Ninguna dieta, por equilibrada y correcta que sea, nunca será lo suficientemente efectiva por sí sola para controlar el peso corporal o combatir el exceso de grasa sin un estilo de vida activo adecuado, incluido un programa de actividad física asociado. La dieta, por si misma, suele conllevar una pérdida más o menos relevante de masa grasa. Solo aumentando la cantidad de movimiento practicado espontáneamente (actividad de la vida diaria) o de modo organizado (deporte, programas de entrenamiento etc.), podemos incrementar en modo significativo el gasto energético de nuestro organismo, consumir las calorías que introducimos con los alimentos y obtener un mantenimiento o, según el grado de entrenamiento inducir un aumento de la masa metabólicamente activa.

Según las principales organizaciones científicas y como lo destaca el informe de la FAO / OMS, que proporciona recomendaciones generales con respecto a la ingesta de nutrientes y los objetivos relacionados con la actividad física con respecto a la prevención de las principales enfermedades crónicas, el estilo de vida activo reduce el riesgo de desarrollar una condición de sobrepeso y obesidad y la aparición de enfermedades cardiovasculares y enfermedades degenerativas crónicas como hipertensión arterial, diabetes tipo II y osteoporosis.

### **Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud de la OMS (Organización Mundial de la Salud)**

#### **Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud**

Las recomendaciones que figuran en ese documento distinguen tres grupos de edad: 5-17 años, 18-64 años y más de 65 años. A continuación, se indican las recomendaciones para cada grupo de edad.

### **Jóvenes (5 a 17 años)**

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias y se recomienda que:

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
- La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

La realización de una actividad física adecuada ayuda a los jóvenes a:

- Desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano;
- desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano;
- Aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos);
- Mantener un peso corporal saludable.

### **Adultos (18 a 64 años)**

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias y se recomienda que:

- Los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
- Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

- Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

Estas recomendaciones se aplican a todos los adultos sanos de 18 a 64 años, salvo que coincidan dolencias médicas específicas que aconsejen lo contrario. Son válidas para todos los adultos independientemente de su sexo, raza, origen étnico, o nivel de ingresos. También se aplican a las personas que estando en ese margen de edad sufren enfermedades crónicas no transmisibles no relacionadas con la movilidad, tales como hipertensión o diabetes.

### **Adultos mayores (de 65 años en adelante)**

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Para este grupo de edad se recomienda:

- Los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
- Que, a fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades dediquen hasta 300 minutos semanales a la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
- Que los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida realicen actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.
- Convendría realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.
- Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.

## PRINCIPIOS GENERALES PARA ESTABLECER UN PERFIL NUTRICIONAL: DISTRIBUCIÓN DE LOS MACRONUTRIENTES

En la formulación de una dieta individual, basada en los parámetros de edad, sexo, estilo de vida, actividad física y metabolismo basal, se debe determinar el requerimiento diario de energía, definido en base a las estimaciones del gasto energético que tenga presente informaciones sobre el peso actual o ideal y del perfil exacto de las actividades desarrolladas.

Una vez establecido las necesidades energéticas, la cuota calórica debe repartirse entre los nutrientes (proteínas, lípidos y glúcidos).

En el sujeto adulto y en condiciones fisiológicas normales, una distribución diaria de energía que incluye 10-15% de proteínas, 25-30% de lípidos y 45-60% de carbohidratos se considera óptima, como también lo muestra el informe de la Organización para Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) junto con la Organización Mundial de la Salud (OMS). Este informe fue preparado por varios expertos mundiales para examinar y evaluar el estado del conocimiento sobre el papel de varios nutrientes en la nutrición humana, con el fin de proporcionar a todos los países información actualizada y recomendaciones prácticas relacionadas con su uso.

Las proteínas no deben exceder los valores recomendados que corresponden al 10-15% de la energía total y de estas 2/3 deben ser de origen vegetal y 1/3 de origen animal. Este nivel tendrá que aumentar solo en condiciones fisiológicas de crecimiento, embarazo y lactancia.

- La ingesta de lípidos no debe exceder el 30% del total de kcal.
- El desglose sugerido de la calidad de los lípidos requiere que:
  - Los ácidos grasos saturados representen el 10% de kcal totales
  - Los ácidos grasos monoinsaturados, en particular el ácido oleico, representen hasta El 20% del total de kcal
  - Los ácidos grasos poliinsaturados representen entre el 5 y el 10% del total de kcal
  - Los ácidos grasos hidrogenados trans no más del 1% del total de kcal
- En cuanto a los carbohidratos, su ingesta proporciona las necesidades de calorías restantes, entre 45-60% de la energía total y de estos, los azúcares simples deben representar una proporción de menos del 15% de la energía total.

La importancia de respetar estas cantidades está vinculada a varias razones: proporcionan energía fácilmente disponible para el metabolismo oxidativo, ayudan a mantener los niveles de azúcar en la sangre en la homeostasis y una

buena función gastrointestinal y ayudan a mantener el peso corporal bajo control. Además, el informe de la FAO / OMS también muestra que el consumo de carbohidratos, con un índice glucémico bajo, tiende a reducir las posibilidades de consumo excesivo y el riesgo de obesidad, especialmente en la edad de desarrollo.

Se debe prestar especial atención a la fibra alimenticia, cuyo nivel óptimo de ingesta debe alcanzar los 25 g / día, incluso en el caso de aportes energéticos <2000 kcal / día. El intervalo de referencia para la ingesta de macronutrientes (RI) en adultos es de 12,6-16,7 g / 1000 kcal. Un consumo constante de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales puede garantizar esta contribución y, como se indica en el documento de la FAO / OMS, se puede lograr con una cantidad de frutas y verduras  $\geq 400$  g / día. De esta forma, también se garantiza la ingesta de vitaminas, oligoelementos y minerales.

Una dieta equilibrada prevé también una distribución correcta de las calorías durante el día: en este sentido se puede sugerir la asunción con el desayuno de alrededor del 15-20% (si se combina con un aperitivo a mitad de mañana) de las calorías diarias, con el almuerzo el 45% y con la cena el 35%. Esta distribución puede sufrir variaciones dependiendo del estado nutricional y los hábitos del sujeto sin que estos necesariamente causen daños significativos o trastornos metabólicos.

Numerosas evidencias científicas subrayan la importancia de la primera comida (el desayuno): consumir habitual y regularmente la primera ingesta, se asocia a un mejor estado de salud y bienestar en todas las edades y, sobre todo, puede producir efectos positivos sobre los parámetros metabólicos relacionados con riesgos cardiovasculares influenciando ya sea directa como indirectamente, la composición de la dieta. Una serie, cada vez más numerosa de estudios, confirma los beneficios de un desayuno consumido regularmente, sobre todo si es rica en cereales y a base de carbohidratos de bajo índice glucémico (se asumen macro y micronutrientes en cantidad más adecuada respecto a cuándo no se hace habitualmente. Más fibra, calcio, vitaminas, minerales y menos grasas, colesterol y calorías totales parecen caracterizar específicamente el perfil nutricional de quien sigue regularmente la primera ingesta (el desayuno).