RECOMENDACIONES DIETÉTICAS Y OBJETIVOS NUTRICIONALES EN LA DIETA EQUILIBRADA

Los actuales conocimientos que relacionan la dieta como factor de riesgo o de protección con las enfermedades degenerativas, las más prevalentes en el mundo desarrollado, han hecho que los estándares o criterios para programar y valorar dietas equilibradas hayan cambiado. Aparece un nuevo concepto: objetivos nutricionales (ON) o recomendaciones dietéticas (RD), definidas como las pautas dirigidas a la población para realizar una dieta equilibrada y especialmente para prevenir o retrasar la aparición de algunas enfermedades. Las recomendaciones dietéticas han supuesto un importante cambio en la política nutricional de los últimos 50 años porque se centran en ingestas que previenen las enfermedades degenerativas, a diferencia de las ingestas recomendadas estimadas para evitar las deficiencias nutricionales como la pelagra o el beriberi.

Por ejemplo, los estándares de referencia en el caso de la **vitamina C** pueden plantearse desde dos puntos de vista:

- Cantidad suficiente para prevenir el escorbuto.

- Cantidad extra para combatir el estrés oxidativo al que puede estar sometido un fumador, por ejemplo.

En el caso de los **lípidos**:

- Cantidad mínima para aportar ácidos grasos esenciales (linoleico y linolénico) y para que la dieta sea palatable.

- Cantidad máxima para prevenir la aparición de las enfermedades cardiovasculares o algunos tipos de cáncer.

Los objetivos dietéticos se marcan para toda la población, diferenciándose, por tanto, de las ingestas recomendadas, estimadas para determinados grupos de edad, sexo, actividad física, etc.

Las recomendaciones generales que marcan los países desarrollados son las siguientes:

Energía	Suficiente para mantener el peso adecuado: IMC (peso {kg] / talla2 [m]) = 20-25
Proteínas	10 - 15% kcal totales
Hidratos de carbono	> 50% kcal totales
Hidratos de carbono sencillos	< 10% kcal totales
Fibra dietética	35-30 g/día
Lípidos	< 30-35% kcal totales
AGS	< 7% kcal totales
AGP	3-7% kcal totales
AGM	> 13% kcal totales
(AGP+AGM)/AGS	> 2
Ácidos grasos esenciales	2-6% kcal totales

Colesterol	< 300 mg/día < 100 mg/1000 kcal
Ácidos grasos n-3	0.2-2 g/día
Ácidos grasos trans	< 6 g/día
Alcohol	< 30 g de etanol/día
Sal (Cloruro sódico)	< 6-7 g/día
Relación calcio/fósforo	1.3/1

Pero estas cifras, muy útiles para los científicos y nutriólogos, pueden resultar incomprensibles para la población en general. Por ello, es más práctico hablar en términos de alimentos. **Las pautas a seguir, para la población adulta**, serían las siguientes:

- Disfrutar con la comida.

- Consumir una dieta variada y con moderación para mantener el peso estable y dentro de los límites aconsejados, equilibrando la ingesta con lo que se gasta mediante la realización diaria de ejercicio físico.

- Repartir los alimentos en 3 - 5 comidas diarias, incluyendo alimentos de todos los grupos en las siguientes cantidades (SENC, 2004):

Consumo diario:
· Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas: 4-6 raciones/día
· Leche, yogur, queso: 2 - 4 raciones/día
· Verduras y hortalizas: Al menos 2 raciones/día
· Frutas: Al menos 3 raciones/día
· Aceite de oliva: 3 - 6 raciones/día
· Agua: 4 - 8 raciones/día

Consumo semanal:
· Pescados y mariscos: 3 - 4 raciones/semana
· Carnes magras: 3 - 4 raciones/semana
· Huevos: 3 - 4 raciones/semana
· Legumbres: 2 - 4 raciones/semana
· Frutos secos: 3 - 7 raciones/semana
· Agua: 4 - 8 raciones/día

Consumo ocasional:
· Grasas (margarina, mantequilla)
· Dulces, bollería, caramelos, pasteles
· Bebidas refrescantes, helados
· Carnes grasas, embutidos

En definitiva, mantener la dieta mediterránea, es decir, aumentar el consumo de cereales, frutas, verduras, hortalizas y leguminosas por su aporte de hidratos de carbono complejos, fibra, antioxidantes (nutrientes y no nutrientes), minerales y vitaminas. Incluir en la dieta los pescados -principales suministradores de ácidos grasos poliinsaturados de la familia n-3-, el aceite de oliva -por su aporte de ácidos grasos monoinsaturados- y moderar el consumo de carnes y de grasas de origen animal e hidrogenadas.

IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

Este texto procede del artículo elaborado por Carmen Núñez, Ángeles Carbajal, Carmen Cuadrado y Gregorio Varela del Departamento de Nutrición (Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid). Documentos Técnicos de Salud Pública. Comunidad de Madrid. 1998.

Los cambios observados en el modelo tradicional de distribución de las comidas y especialmente los relacionados con el hábito del desayuno, son uno de los aspectos que más preocupan actualmente a los nutriólogos. Las transformaciones producidas en la sociedad, los nuevos estilos de vida y, en definitiva, la falta de tiempo, han dado lugar a una tendencia progresivamente mayor a realizar desayunos cada vez más ligeros e incluso a omitirlos. Este problema se agrava si se tiene en cuenta la también progresiva tendencia a aligerar las cenas, dando lugar a una distribución horaria de las comidas a veces irracional con repercusiones negativas en el estado nutricional y, por tanto, en la salud. Además, incluso, entre las personas que desayunan habitualmente, el desayuno es, muchas veces, poco satisfactorio desde el punto de vista nutricional.

El desayuno puede definirse simplemente como la primera comida del día. Pero esta definición, sin embargo, no deja entrever la importancia que tiene dentro de la dieta total, especialmente en los niños y adolescentes que son, por otro lado, los que con mayor frecuencia se saltan esta comida.

La omisión del desayuno o la realización de desayunos nutricionalmente incorrectos se ha asociado con un menor rendimiento físico e intelectual y con una menor ingesta de algunos nutrientes, contribuyendo a aumentar los desajustes o desequilibrios en la dieta pues los niños que no desayunan tienen mayor dificultad para alcanzar las ingestas recomendadas de energía y nutrientes. Además, estos hábitos poco saludables, instaurados en la infancia, serán posteriormente muy difíciles de corregir en el adulto. Es importante recordar que la infancia es la mejor época para adquirir unos buenos hábitos alimentarios. Por ello, el desayuno debe ser planificado cuidadosamente en cualquier programación dietética.

La alimentación es fundamental para conseguir un buen estado de salud. Junto con la comida y la cena, el desayuno es también una buena fuente de energía y nutrientes. De hecho, está comprobado que sin el desayuno la alimentación difícilmente puede ser nutricionalmente correcta. **El desayuno debe aportar la cuarta parte de las calorías diarias** y es una buena ocasión para incluir alimentos que no deben faltar en la dieta: lácteos, frutas y cereales, entre otros. Desayunar es algo más que tomar un café, pues el café o las infusiones no aportan prácticamente ningún nutriente.

Es importante **desayunar todos los días** para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha, especialmente después de las largas horas de ayuno transcurridas desde la cena. El desayuno aporta, precisamente, la energía para empezar el día. Además, contribuye a una correcta distribución de las calorías a lo largo del día y ayuda a mantener el peso, pues evita que se llegue a la comida con una necesidad compulsiva de comer.
No es necesario desayunar siempre lo mismo. Es casi la única comida que nos permite comer "a la carta", sólo hay que abrir la nevera o la despensa y prepararse un desayuno "a la medida".

En la infancia y en la adolescencia -etapas de máximo crecimiento-, el desayuno juega un papel decisivo en el óptimo desarrollo. Para muchas personas, el consumo de lácteos -principal fuente de calcio- está asociado con el desayuno, de manera que si éste no se realiza, la falta de calcio podría dar lugar a deficiencias que repercutirían en la salud (alteraciones del crecimiento, osteoporosis, etc.).

En los adultos permite mantener una dieta equilibrada y en las personas mayores, además de ser una comida apetecible y deseada, presenta la ventaja de incluir alimentos fáciles de conservar, preparar, masticar y digerir.