

Nutrición y salud

Como estudiaste a lo largo del capítulo, una correcta alimentación es esencial para obtener la materia y la energía que el organismo requiere para construir y reparar tejidos, además de regular los procesos metabólicos. Pero, ¿qué es una "alimentación correcta"? Se trata de un **plan alimentario equilibrado** (también llamado "dieta", aunque no tenga que ver con bajar de peso) que incluye una gran variedad de alimentos que aportan la cantidad adecuada de todos y cada uno de los nutrientes necesarios para el organismo. ¿Pensás que esto es suficiente? No, la dieta debe cubrir, además, las necesidades energéticas de cada persona, de acuerdo con la edad, el sexo, el ejercicio físico y la **tasa de metabolismo basal**. Cuando hablamos de la "tasa de metabolismo basal" nos referimos a la cantidad de energía por kilogramo de peso que gasta una persona en reposo absoluto para mantener sus funciones vitales, como la respiración o los latidos cardíacos.

Y no debemos olvidar que una dieta balanceada debe estar libre de sustancias que puedan implicar un riesgo para la salud (por ejemplo, pesticidas o aditivos no permitidos).

Como habrás observado, para medir la energía que consumimos y la que nos aportan los lípidos, los hidratos de carbono y las proteínas presentes en los alimentos se utiliza la **kilocaloría**, que equivale a 1.000 **calorías**. Una caloría es la cantidad de calor necesaria para elevar en un grado centígrado (14,5 °C a 15,5 °C) la temperatura de un gramo de agua a presión constante.

Habitualmente se emplea el término "Caloría" (con mayúscula) como sinónimo de kilocaloría. Veamos cuántas kilocalorías aportan los nutrientes, si se degradan por completo en las células:

- 1 g de hidratos de carbono aporta 4,1 kcal.
- 1 g lípidos aporta 9,3 kcal.
- 1 g de proteínas aporta 4,1 kcal.

8. El sedentarismo sería una de las causas del exceso de peso, además de que provoca efectos negativos sobre la salud. Justificá esta afirmación a partir de los datos que aporta la figura 7-20.

Fig. 7-20. Gasto energético promedio, por hora y kilo de peso, estimado al realizar distintas actividades.

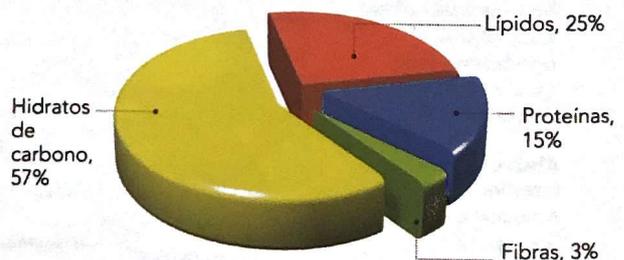
Observá la figura 7-19. Pensá: si los lípidos aportan más energía que los hidratos de carbono y que las proteínas, ¿por qué no se recomienda una dieta rica en lípidos para obtener suficiente energía? El problema es que los lípidos en exceso pueden acumularse en los vasos sanguíneos y alterar el sistema cardiovascular.

En conclusión, para determinar en qué consiste una dieta sana podés tener en cuenta las llamadas **leyes de la alimentación** elaboradas por el médico argentino Pedro Escudero **15**:

- **Ley de la cantidad.** La cantidad de los alimentos debe ser suficiente para cubrir los requisitos energéticos del organismo. Éstos varían según la actividad.
- **Ley de la calidad.** Los alimentos deben aportar al organismo todos los nutrientes esenciales.
- **Ley de la armonía.** Los alimentos deben guardar cierta proporción entre sí, evitar excesos y/o déficit.
- **Ley de la adecuación.** La alimentación debe adecuarse a la actividad, a la edad, al ambiente, al estado de salud, etcétera.



15 **Pedro Escudero** (1877-1963). Luego de recibirse en la Universidad de Buenos Aires, fundó, en 1927, el Instituto Nacional de Nutrición. Sostenía que cualquier afección relacionada con la nutrición debía enfocarse desde tres aspectos: técnico, económico y social.



▲ **Fig. 7-19.** El gráfico muestra las proporciones recomendadas de los nutrientes y de fibras en una dieta equilibrada.

