

Gracias por ver el video. ¡Gracias por ver el video!

Vida y Salud, un programa para todos aquellos interesados por la salud física y mental, coordinado y dirigido por profesores del curso de nivelación de ayudantes técnicos sanitarios que imparte la Universidad Nacional de Educación a Distancia. Vida y Salud, un programa para todos aquellos interesados por la salud física y mental, coordinado y dirigido por profesores del curso de nivelación de ayudantes técnicos sanitarios

La educación de la gente en materia de nutrición es un asunto muy importante para fomentar la salud individual y colectiva de una población. Esta enseñanza puede ser realizada por el médico, por la enfermera, por el nutriólogo, por el profesor. Incluso se pueden utilizar intermediarios como puede ser el cine, folletos, informativos, demostraciones, etc. Pero en todo caso debe ser un proceso, este de la educación nutricional, un proceso permanente y en relación con la realidad de cada país y de cada zona. Teniendo por supuesto en cuenta las costumbres locales, las condiciones de la salud, las condiciones de la salud, las condiciones de la salud, las condiciones de la salud.

económicos y los recursos alimenticios de que dispone cada población. Los planes colectivos de enseñanza de la nutrición tanto en las zonas urbanas como en las zonas rurales realmente deben comprender la formación de hábitos higiénicos de alimentación. También debe comprender la modificación de hábitos erróneos que de hecho existen y que luego hablaremos de ellos. También deben intensificar el consumo de ciertos alimentos básicos en la dieta. En general podríamos resumir diciendo que lo que nos interesa es informar, y esta es la palabra más importante, informar a la población dado que una deficiencia en esta educación nutricional comporta un riesgo para la salud. En general alimentarse mal comporta un riesgo para la salud. En el programa de hoy pretendemos hacerles conocer algunos conceptos muy básicos sobre la nutrición y la alimentación.

nutrición y sobre educación alimentaria o alimenticia, mejor dicho, para la salud. Música Música Todos coinciden en señalar que la salud de un individuo no es solo la ausencia de enfermedad. Hay personas muy expertas en este tema. No es solo la salud, sino que la salud es vivir en condiciones más óptimas y disfrutar de una forma de vida en la que este comportamiento alimentario del que estamos hablando es fundamental. Recordemos, y eso casi todos lo conocemos, que antiguamente este comportamiento alimentario era un comportamiento que se utilizaba para la salud. Música

alimentario solo era cuidado y se tenía en cuenta sobre todo en los niños y en los adolescentes y en algunos casos excepcionales en los ancianos. Me refiero por ejemplo a cuidar el horario de comidas, la frecuencia del consumo de alimentos, etcétera. Hoy por desgracia sucede algo bien distinto pues las circunstancias han variado considerablemente y por desgracia o por suerte pocos de nosotros comemos al mediodía en casa. Normalmente solemos comer pues las empresas en el trabajo que tengamos e incluso los niños pues suelen comer en el colegio. Esta forma de alimentarse realmente puede crear problemas y si no somos conscientes de ello pues puede traer y acarrear graves consecuencias para la salud. Esto podemos compensarlo nutritivamente con otras comidas del día, es decir, si comemos mal al mediodía intentar subsanar las deficiencias de nutrición, con una buena alimentación.

durante la noche. Podemos decir además que un comportamiento alimentario sano es toda una cuestión de cantidad, de equilibrio de los nutrientes de acuerdo con las necesidades del organismo. Es muy extendido en la sociedad justamente una serie de errores y mitos en la alimentación que contrarrestan justamente lo que intentamos pretender en este programa que es informar a la población. Son errores que corren por ahí y resulta que son erróneos y dan lugar a confusión. Algunos de ellos, aunque los citemos muy por encima, podemos resumirlos en los siguientes. Por ejemplo, el consumo excesivo de azúcares en general, de proteínas, de grasas y de alcohol. Por el contrario, un consumo insuficiente de agua, de fruta, de verdura, cruda y de productos lácteos.

También, erróneamente, se habla de dietas milagrosas, de dietas milagrosas de adelgazamiento, muchos de las cuales entrañan graves riesgos para la salud. Realmente, una forma segura de adelgazar, y yo me atrevería a decir que casi única, sin perjuicio, para la salud, es, por supuesto, si no se padece ningún problema de tipo hormonal, si se está sano realmente, la única forma de adelgazar es reducir la ingestión de alimentos. Por lo tanto, reducir la ingestión de calorías e ingerir una dieta hipocalórica, y, por supuesto, acompañado de un aumento de la actividad corporal. Otro de los errores que también escuchamos a menudo es el de comer una sola vez al día. Esto no es bueno. Es preferible comer regularmente las tres comidas al día, más o menos como lo hacemos, por ejemplo, aquí en España, o más...

incluso más de tres veces al día, pero teniendo en cuenta la cantidad y la calidad de ese alimento que comamos. Por ejemplo, podemos comer más de tres veces al día si entre comidas tomamos, por ejemplo, un yogur, que no es lo mismo tomar un yogur que una tostada de mantequilla y mermelada, en la cual el aporte calórico es muy superior. Por el contrario, otro de los errores que está muy difundido es que el desayuno es mucho más importante de lo que la gente cree y un desayuno rico en proteínas proporciona una abundante energía. Un desayuno rico en energías sería a base de huevos, leche completa e incluso carnes. Sin embargo, en contrapartida, el abuso de estos productos puede aumentar el nivel de colesterol en sangre y, consecuentemente, aumentar las enfermedades cardíacas tan abundantes, además, en la vida. En la vida.

hoy. Otro de los errores y ya con esto finalizo este punto dentro de la alimentación es la vitaminomanía, es decir, el abuso excesivo de las vitaminas. Evidentemente el abuso de todo tipo de nutrientes es malo, de las vitaminas en algunos casos también lo es. Por ejemplo, la vitamina A es una vitamina liposoluble que algunas personas toman en dosis muy altas y que pueden ser perjudiciales cuando se acumula en el cuerpo. Por ejemplo, muchas veces se toman vitaminas cuando los adolescentes pues tienen acné juvenil o tienen problemas de piel. La vitamina E, por ejemplo, es otra vitamina que a veces se emplea mal porque algunas personas piensan que esta vitamina aumenta la virilidad y esto realmente se ha demostrado exactamente en ratas, pero en personas pues no, todavía no se ha demostrado. Hasta aquí hemos visto un poco lo que es, justamente, la vitamina E. Y justamente lo contrario de lo que pretendía en este momento.

programa, lo que pretendíamos en este programa, indicar una serie de mitos o de errores en la alimentación. Para hacer cualquier propuesta alimentaria, del tipo que sea, es necesario clasificar los alimentos en grupos. Cada uno de ellos tiene un tipo de nutrientes o contiene, mejor dicho, un tipo de nutrientes que se pueden utilizar en la alimentación. Para hacer cualquier propuesta

alimentaria, del tipo que sea, es necesario clasificar los alimentos en grupos. Para hacer cualquier propuesta alimentaria, del tipo que sea, es necesario clasificar los alimentos en grupos. Recordemos que en el programa anterior, mejor dicho, del día hace dos semanas, hablamos de la diferencia entre alimentación y nutrición. Y en el último apuntamos también lo que debía contener una dieta sana. En el tema de hoy haremos un poco más de hincapié en este aspecto. Una dieta sana.

una alimentación equilibrada, debe contener cada uno de los grupos de alimentos que vamos a señalar para que de esta forma se puedan cubrir todas las necesidades que tiene un individuo. Un individuo tiene algunas necesidades que debe cubrir con los alimentos, que son unas necesidades energéticas, que dijéramos que lo cubrirían los glúcidos y los lípidos, unas necesidades plásticas, que lo cubrirían las proteínas, y unas necesidades reguladoras, que fundamentalmente lo cubrirían el agua, las sales minerales y las vitaminas. En este punto diremos que los distintos países clasifican los alimentos de diferentes formas, es decir, algunos los clasifican en cuatro grupos, otros en seis. En España los clasificamos en siete grupos de alimentos. Insisto una vez más que cada uno de estos grupos deben de estar presentes en la dieta para conseguir una alimentación. Buena nutrición. Pasemos ahora a considerar por separado cada uno de estos grupos.

estos grupos de alimentos. El primer grupo de alimentos sería el de leche, yogur y quesos, es decir, la leche y sus derivados. La leche es uno de los alimentos más ricos y más completos en nutrientes. En general podemos decir que casi de lo que consumimos es el más rico, pues además de contener casi todos los nutrientes en una cantidad, es decir, contiene casi todos los nutrientes en una cantidad adecuada. Por otro lado, las proteínas, contiene proteínas y estas proteínas contienen aminoácidos esenciales y por tanto son proteínas de un alto valor biológico. Recordemos que la proteína dominante en la leche es la caseína, aunque tiene otras como la lactoalbumina. También tiene un azúcar importante que es el disacárido lactosa, que le proporciona la proteína de la leche, que es la proteína de la leche, que le proporciona ese sabor dulce natural que tiene la leche.

y por eso es un poco absurdo en algunas ocasiones añadirle azúcar o miel a la leche. ¿Por qué añadirle azúcar si realmente ya es una sustancia con sabor dulce? Además la leche también tiene ácidos grasos, tiene un poco de colesterol y tiene sales minerales, sobre todo calcio, potasio, sodio, azufre y cloro. Y de las vitaminas las más importantes tiene la vitamina A, la vitamina D y la vitamina B. La calidad de la leche en realidad puede variar en función de los tratamientos térmicos a los que están sometidos, que no entraremos en este programa pero que hablaremos en el siguiente programa al que tendremos oportunidad de entrevistar a una persona experta en esta materia sobre manipulación de alimentos. ¿Qué es la vitamina B? El segundo grupo de la vitamina B es el de la vitamina C. El segundo grupo de la vitamina C es el de la vitamina C. El segundo grupo de alimentos es el que constituye la vitamina B.

las carnes, pescados y huevos. En cuanto a las carnes, pues son ricas en albúminas, que son unas proteínas con un buen valor biológico, excepto, yo diría aquí que excepto las carnes referidas a carnes de caza o carnes de alimentos muy jóvenes, muy jóvenes o incluso de las vísceras de estos animales. Estas carnes tienen nucleoproteínas que para traducirlo un poco a un lenguaje más corriente, podemos decir que proporciona ácido úrico en su catabolismo y esto puede traer

consecuencias, pues puede aparecer la gota si se toman en exceso. Por otro lado, también tienen grasas y nutrientes no energéticos como el agua, el fósforo, el hierro, aunque sí conviene recordar que es pobre en sodio. Y resaltemos la importancia que tiene la presencia. La presencia de la vitamina B12, que es curioso, pero es una vitamina carente en todos los alimentos de los demás grupos.

Lípidos liposolubles y están presentes solo en el hígado de los animales y en la yema de huevo. En cuanto al pescado, tiene más contenido graso que la carne. Es rico también en fósforo, hierro, potasio, azufre, yodo y magnesio. Y yo aquí haría una distinción entre lo que es el pescado y lo que es el marisco. El marisco contiene mayor cantidad de colesterol y además es de peor digestibilidad que el pescado. Y por último, dentro de este grupo, los huevos, el contenido de la clara del huevo es fundamentalmente de la proteína albúmina, de agua, sodio y vitamina B. En cuanto a la yema, la yema es muy completa en cuanto a nutrientes, pues tiene proteínas, lípidos, sales minerales, vitaminas, e incluso tiene el caroteno que es, dijéramos, la provitamina A. Es decir, que a partir de ahí se sintetiza en el hígado humano la vitamina A. La digestibilidad de todos estos alimentos es muy importante.

depende por supuesto de la frescura del producto de la cantidad de grasa e incluso aunque parezca un poco absurdo de la forma de cocinar todos es conocido que los huevos fritos por ejemplo son mucho más indigestos que preparados de otra forma distinta un tercer grupo de alimentos serían los incluidos en el grupo que denominaremos cereales legumbres frutas grasas y tubérculos estos alimentos son ricos en glúcidos y por lo tanto son la principal fuente de energía son las que proporcionan el mayor tanto por ciento de energía tienen proteínas vegetales que tienen un valor inferior a las proteínas animales porque en realidad son limitantes en cuanto a ciertos aminoácidos esenciales por ejemplo los granos más utilizados en este país pues puede ser el trigo el arroz el maíz o la cebada el valor nutritivo realmente depende de la cantidad de grasa que se utiliza en el producto de la comida que se utiliza en el producto de la comida que se utiliza en el producto de la comida que se utiliza en fibras es decir si el grano es completo que entonces hablaríamos de fibras es decir si el grano es completo que entonces hablaríamos de

integrales o, es decir, completo, quiere decir que incluso contiene la cáscara, contiene el salvado. Por ejemplo, las harinas blancas y el pan blanco se descascarilla el grano y entonces se dice que pierde parte de las proteínas y algunas de las vitaminas, sobre todo vitamina B, que puedan contener. Entonces las integrales son mejores por su mayor aporte de proteínas, pero son más indigestos, aunque sí tienen la ventaja de que pueden combatir el estreñimiento. Ya hablaremos muy por encima de las legumbres y de la fruta grasa, que es lo que denominamos frutos secos. Realmente son muy ricos en general en vitamina C, por ejemplo, las patatas son ricas en vitamina C y en potasio. Un cuarto grupo de alimentos son los aceites y las grasas, que junto con los glúcidos aportan la mayor cantidad de energía que necesitamos para poder vivir. Fundamentalmente contienen ácidos grasos esenciales y vitaminas.

vitaminas liposolubles, también tienen triglicéridos y tienen otras moléculas como son el colesterol. Un quinto grupo de productos, quinto y sexto por decirlo de alguna forma, serían las frutas y las verduras, que de alguna forma serían los que nos aportarían las sustancias reguladoras para el organismo, es decir, que nos aportan agua, vitaminas, minerales y sobre todo fibras. Una cosa muy

importante que me gustaría resaltar es que la madurez de estas frutas y de estas verduras transforma el almidón, que en muchos casos puedan tener en azúcares más sencillos, el almidón es un polisacárido y lo transforma en azúcares más sencillos, por lo que favorece la digestibilidad o el que sean más digestivas las frutas maduras. En cuanto a las fibras, están contenidas fundamentalmente, estas fibras dietéticas de que tanto se habla, están contenidas en la estructura de los vegetales, en las verduras. Y en las pieles de fruta, incluso en algunas pulpas de fruta también.

existen. Estas fibras vegetales facilitan el tránsito intestinal y ralentizan la absorción de los azúcares. Y ya por último hablaremos de un grupo de productos, dijéramos que no son imprescindibles, que no están en el grupo de alimentos básicos y que son los productos azucarados y las bebidas. Aquí solamente haré una pequeña mención que no deben entrar sistemáticamente en nuestras comidas habituales, ya que no contienen ni vitaminas ni minerales y además es que en principio están cubiertas todas las necesidades con los alimentos básicos a los que antes hemos hecho referencia. Y ya para finalizar me gustaría decir que una dieta sana debe contener cada uno de estos grupos de alimentos que hemos mencionado, aunque los alimentos no son el único, mejor dicho, aunque la alimentación no es el único factor, una buena alimentación es una dieta.

pueda ayudar a mantener nuestra salud e incluso mejorarla si escogemos alimentos variados y comemos con bastante moderación. No es buena una dieta insuficiente porque es la responsable de una malnutrición que puede afectar a muchas poblaciones. En España también hay casos de malnutrición en algunas zonas, pero sobre todo en otros países del tercer mundo. Una dieta con demasiados nutrientes también puede tener contrapartidas malas, es decir, que puede determinar enfermedades como caries, cánceres, diabetes, hipertensión o enfermedades de las arterias coronarias. Es decir, es buena la alimentación equilibrada, la dieta equilibrada, ni en exceso ni en defecto. Y ya por último quiero resaltar que debemos considerar el papel de la dieta en el mantenimiento de la salud. Y así contribuir a un mejor bienestar.

estar de nuestras vidas. Ha sido Socorro Calvo, profesora de bioquímica del curso de nivelación de ayudantes técnicos sanitarios que imparte la UNED, quien nos ha hablado de algunos conceptos básicos de nutrición y educación alimenticia. Hasta el próximo martes 26 de mayo, que en el último programa de alimentación y salud hablaremos de la manipulación de los alimentos. No.

Y antes de dar paso a Psicología Hoy, nuestro próximo programa, os dejamos con Isabel Quiñones y las noticias de la UNED. Gracias.