

Gracias por ver el video. Buenas tardes. Esto es Vida y Salud. 15 minutos todos los viernes a partir de hoy para saber algo más sobre todo lo que incide en nuestra salud. Alimentación, medio ambiente, obesidad, alcohol... serán algunos de los temas que iremos tratando en este espacio. Un tiempo de radio que coordina el equipo docente del curso de la Universidad de Madrid.

curso de nivelación de ayudantes técnicos sanitarios de la UNED y en el que participan también otros expertos invitados. Hoy vamos a hablar sobre alimentación. Saber comer es guardar una dieta equilibrada, algo a lo que todos debemos tender. Pero para ello hay que tener unos conocimientos mínimos del funcionamiento de nuestro cuerpo, de sus necesidades básicas y de cómo satisfacerlas. En estas cuestiones, entre otras, nos introduce hoy la especialista en alimentación y profesora del curso de nivelación de ayudantes técnicos sanitarios de la UNED, Socorro Calvo. Nuestro cuerpo es como una máquina de combustión interna que para su funcionamiento necesita combustible. Para poder desarrollar cualquier actividad, es decir, para poder...

sobrevivir, el organismo humano necesita unas ciertas cantidades y calidades de combustible que son los alimentos. El problema que se plantea no es solamente sobrevivir, sino vivir en unas condiciones satisfactorias de salud y bienestar, siendo para ello probablemente lo que más necesitamos las proteínas, sales minerales y las vitaminas. A veces no hay hambre en una determinada población, pero sí desnutrición. Es pues un problema socioeconómico de selección de alimentos de la dieta y de una mala conservación de los mismos. Cuando una dieta habitual no contiene la energía y alimentos que el cuerpo necesita, el organismo consume sus propias reservas energéticas, fundamentalmente el glucógeno que está almacenado en el hígado y en los músculos o la grasa acumulada en el tejido adiposo. Si esta situación se prolonga de manera inmediata, el organismo no puede tener la capacidad de hacer nada durante muchísimo tiempo.

afecta a estructuras celulares, por ejemplo durante la infancia disminuiría el crecimiento. También son importantes las proteínas, las vitaminas y las sales, sobre todo en dietas de mujeres embarazadas o en lactantes, que requerirían una especial atención pero que no van a ser objeto de este programa. La caries dental, la hipovitaminosis o la avitaminosis son enfermedades debidas a deficiencias en la dieta y que por desgracia están muy difundidas. Una dieta inadecuada puede afectar también al rendimiento intelectual de los escolares o en los adultos a una mala capacidad para defenderse contra el frío. El exceso de alimentos también tiene consecuencias desfavorables en el hombre, por ejemplo el aumento de peso que puede llegar hasta la obesidad o la presencia de muchas grasas en la dieta puede favorecer enfermedades cardiovasculares como la arteriosclerosis tan de moda. En la actualidad.

Una buena dieta ayuda a conservar una salud óptima. Si se ingiere una dieta muy variada y en cantidades moderadas, nuestro cuerpo tendrá todos los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas. Así los adultos nos mantendremos en forma y los niños conseguirán un buen crecimiento. Esta dieta variada es importante que incluya alimentos de cuatro grupos importantes. El primer grupo, leche y productos lácteos como requesón, yogur o quesos. Un segundo grupo de carne, pescados, huevos y legumbres y frutos secos si es posible. Un tercer grupo de frutas y hortalizas y un cuarto grupo de panes y cereales. Estos cuatro grupos de alimentos nos proporcionan los siguientes nutrientes que son las proteínas, hidratos de carbono, glúcidos, minerales, vitaminas y agua. Cuanto más variada sea la dieta, más probable es que esta contenga todos los nutrientes

necesarios.

estos nutrientes. Por eso, todas las personas que ingieren las cantidades de nutrientes necesarias pero sin comer demasiado, tienen un aspecto muy saludable, su pelo y su piel es brillante. Como todos sabemos, nuestro organismo necesita un aporte continuo de energía para que exista un correcto funcionamiento de sus células. Pero ¿de dónde obtenemos esa energía? Sencillamente al quemar los nutrientes contenidos en los alimentos. De los glúcidos y de los lípidos se produce anidrido carbónico que se desprende en la respiración. En las proteínas, además del anidrido carbónico, se desprende urea que es eliminada fácilmente por la orina. Este aporte de energía para mantener la vida es proporcionado de distinta manera según los nutrientes. Es decir, los glúcidos y los lípidos. Los glúcidos y los lípidos proporcionan 4.

calorías por cada gramo, las grasas 9 calorías por gramo. Esto quiere decir, por tanto, que los glúcidos y los lípidos constituyen la fuente más importante de energía calórica y mecánica, mientras que las proteínas forman la base de los nuevos tejidos. Esta energía obtenida de los alimentos se convierte en calor, sobre todo, pero una cosa que tenemos que tener en cuenta es que el gasto de calorías en un individuo varía con la edad y el tipo de trabajo que realiza, oscilando alrededor de las 3.000 calorías en el hombre adulto y unas 2.200 en la mujer con ocupaciones moderadamente activas. Resumiendo un poco, tenemos que decir que siempre es necesario en una dieta una mínima cantidad de proteínas y grasas. Y desde el punto de vista colectivo, las recomendaciones para una dieta normal tienen que hacerse en promedios y además varían según peso, edad, sexo, temperatura externa, etc.

De todos los nutrientes mencionados, es decir, los glúcidos, lípidos y proteínas, sales, minerales, vitamina y agua, es este último el que merece una mayor atención. El agua es el componente más importante del cuerpo humano. En el feto existe en un 90%, en el adulto un 60% y en los ancianos baja considerablemente. Es decir, que la vida es casi como una deshidratación. Sin comer se puede vivir algún tiempo a base de consumir las reservas almacenadas, pero desde luego sin beber en menos de una semana sobrevive la muerte. La cantidad de agua necesitada suele indicar un poco la sensibilidad. La sensibilidad es la sensación de sed que tengamos. Todos los días el cuerpo humano pierde aproximadamente unos 2,3 litros de agua que debe ser compensada por el agua en forma de alimentos sólidos, por ejemplo en las hortalizas.

y en las frutas, en los líquidos, por ejemplo, en la leche, sopas o bebidas y en el agua misma, el agua misma del grifo. Es importante conocer que por su esencialidad el agua se considera un nutriente, sin embargo, el agua no es energética, es decir, no aporta calorías al organismo, lo mismo que las sales minerales. Por lo tanto, ni engorda ni adelgaza como algunos pretenden hacernos creer. No es un nutriente. En determinadas enfermedades se recomiendan cantidades mayores de líquidos. Por ejemplo, si un individuo tiene tendencia a formar cálculos renales o una infección de la vejiga urinaria, es decir, una cistitis, o mismamente en la gota que precipitan cristales de ácido úrico, es conveniente aumentar la dosis de ingestión de agua. En otras ocasiones es justamente lo contrario. Por ejemplo, cuando hay edema se restringe considerablemente la ingestión de agua. ¿Qué es lo que se puede hacer con el agua?

Una dieta sana debe contener, como hemos dicho, cantidades suficientes de

glúcidos, lípidos, proteínas, sales, vitaminas y por último agua. ¿Pero qué son los glúcidos? Los glúcidos son la fuente más importante cuantitativamente de energía. Son los conocidos azúcares simples, glucosa o fructosa, contenidos en las frutas y en la miel, la sacarosa, en la remolacha o los almidones contenidos en el pan, en las pastas, en los dulces. Actualmente hay un gran interés también en las fibras dietéticas que pueden mantener las funciones gastrointestinales y evitar el estreñimiento. Se consigue comiendo todo tipo de frutas, hortalizas o cereales integrales. Pero una pregunta que nos hacemos muchas veces, ¿es conveniente comer pan? ¿El pan solamente engorda? Bueno, el pan no solamente engorda. El pan es un alimento barato. Y además es una importante fuente de energía debido a su elevada cantidad de hidratos de carbono.

pero también tiene proteínas, calcio y hierro. En los países occidentales las dietas corrientes contienen nutrientes que pueden compensar la menor cantidad de nutrientes del pan blanco respecto al integral. Es decir, que hay una diferencia entre el pan blanco y el integral fundamentalmente en las fibras de salvado que le dan cuerpo y consistencia a las heces y evita el estreñimiento. Esta es una ventaja que puede tener el pan integral sobre el pan blanco. ¿Qué son las grasas? Las grasas también tienen una función energética en el organismo, pero sobre todo tienen un gran valor nutritivo, mejorando el sabor de los alimentos y lubricándolos. Es importante sobre todo tener en cuenta la importancia de las grasas en el papel de absorción de las vitaminas que son liposolubles. Es decir, una vitamina, por ejemplo la vitamina A, que es una vitamina liposoluble, si no hay grasas, si no existen grasas, no puede tener un efecto de absorción de las vitaminas que son liposolubles. Esto puede absorberse a través del intestino, con lo cual la acción imprescindible es la de la vitamina A.

de las vitaminas, en este caso la vitamina A, sería totalmente anulada. Sin embargo, es recomendable evitar el exceso de grasas y de colesterol, porque como casi todos sabemos aumentan el peligro de las enfermedades cardiovasculares o de la obesidad. En cuanto a las proteínas, las proteínas son macromoléculas formadas por unas moléculas más sencillas que son los aminoácidos. La mayoría pueden ser sintetizados en el organismo, pero otros no. A estos se denominan esenciales porque siempre deben de estar presentes en la dieta. Si no es así, puede desarrollarse alguna enfermedad de deficiencia nutricional. Por eso es muy conveniente, debido a la existencia de estos aminoácidos esenciales, la ingestión de huevos, leche y carne, fundamentalmente. ¿Qué son las vitaminas? A diferencia de las grasas, los hidratos digestivos, el carbono y las proteínas,

Las vitaminas se necesitan en muy pequeñas cantidades, del orden de los miligramos, pero las vitaminas hay que tener en cuenta que son imprescindibles para que nuestro cuerpo pueda funcionar. Se conocen unas 13 vitaminas, pero aquí solamente destacaremos las más importantes, que son la vitamina C, la A y la B. La C, la deficiencia de esta vitamina produce el escorbuto, se encuentra fundamentalmente en zumos de limón, de naranja, en tomate y en fresas, y también parece que, aunque no está muy claro, previene los resfriados que todos parecemos durante el invierno. La vitamina A, su deficiencia produce ceguera nocturna y seroaltalmia, y se encuentra fundamentalmente en el hígado, huevos, leche, verduras, etc. La vitamina D favorece la absorción de calcio, por tanto es muy importante para la conservación del calcio en los huesos, y su deficiencia produce el raquitismo. Es muy conveniente, por eso para los niños que padecen esta enfermedad, tomar baños de sol directamente, pero no a través de la cama.

los cristales. Es muy importante el complejo vitamínico B, una de estas vitaminas es la B1 cuya ausencia produce el beriberi, fundamentalmente en poblaciones que se alimentan fundamentalmente con arroz. Es curioso y es además importante hacer notar que las vitaminas no engordan, pero por ello no es necesario tomar una sobredosis para alimentarse, es realmente absurdo. El efecto de las vitaminas se consigue con menos cantidad y un exceso de las mismas puede ser tóxica. Es decir, si las vitaminas son hidrosolubles, como por ejemplo la vitamina C, se disuelven en el agua y se expulsa por sudor y por orina, no es grave. Pero sin embargo hay otras vitaminas que son la A, la D, la E o la K, que se acumulan y pueden ser altamente tóxicas porque son vitaminas liposolubles. Esto es una cosa que hay que tener muy en cuenta, es decir, las vitaminas no engordan, pero solamente son imprescindibles en cantidades muy pequeñas. Otros requisitos de la dieta y que vamos a pasar muy por encima.

son los minerales, minerales tan importantes como el yodo, que es necesario para la producción de la hormona tiroidea y evitar con esto el bocio. Ahora se están haciendo campañas para usar la sal yodada, con lo cual se evitaría bastante este problema. También es muy importante el calcio, el fósforo, pero yo haría una recomendación muy especial y es para aquellas personas que sean hipertensos, que tengan la tensión alta, que es muy importante controlar la sal en las comidas, por lo tanto deben de evitar fundamentalmente un exceso de cloruro sódico en toda su alimentación. La salud no es solo la ausencia de enfermedad. La educación de la gente en materia de nutrición es lo más importante para fomentar la salud individual y colectiva. En nutrición todo es cuestión de cantidad y de equilibrio de las necesidades del organismo. La relación alimentación-salud es compleja y es muy importante. La salud es fundamental para la salud. La salud es fundamental para la salud.

Ten en cuenta, por último, dos cosas muy importantes. Evitar el consumo excesivo de azúcares, proteínas, grasas o alcohol y evitar el consumo insuficiente de agua, fruta, verdura cruda y de productos lácteos. Es importante informar a la población, dado que comporta un factor de riesgo para la salud, tanto como las carencias nutritivas, que actualmente casi son inexistentes. Nada más por hoy. Nos despedimos hasta el próximo viernes, que trataremos el tema medioambiente y salud. Buenas noches. Música

Gracias.