

Olvidese de

Las Dietas

Agua, Carbohidratos, Proteínas y Grasas

Fundamentos de una Buena Nutrición

La buena nutrición es la base de la buena salud. Todo el mundo necesita los cuatro nutrientes básicos – **agua, carbohidratos, proteínas y grasas** – así como vitaminas, minerales y otros micronutrientes. Para poder elegir los alimentos adecuados y para entender por qué esos alimentos deben ser reforzados con suplementos, debemos conocer los elementos que componen una dieta saludable.

Los cuatro nutrientes básicos.

El agua, los carbohidratos, las proteínas y las grasas son los fundamentos de una buena dieta. Cuando elegimos las formas más sanas de cada uno de estos nutrientes y las consumimos de manera equilibrada, contribuimos a que nuestro organismo funcione de manera óptima.



Agua



Dos terceras partes del cuerpo humano se componen de agua. El agua es un nutriente esencial que interviene en todas las funciones del organismo. Ayuda a transportar los nutrientes a las células y a retirar de ellas los productos de desecho. El agua es necesaria para la digestión, la absorción, la circulación, la excreción y la utilización de las vitaminas solubles en agua. También es necesaria para mantener una temperatura corporal apropiada.

Tomar una cantidad de agua todos los días – *por lo menos ocho vasos de 8 onzas cada uno* – nos garantiza que nuestro organismo dispone de toda la que necesita para gozar de una buena salud.



Carbohidratos

Los carbohidratos le suministran al organismo la energía que necesita para funcionar. Se encuentran casi exclusivamente en los alimentos de origen vegetal, como frutas, vegetales, guisantes y frijoles. La leche y los productos lácteos son los únicos alimentos de origen animal que contienen una cantidad significativa de carbohidratos. Los carbohidratos se dividen en dos grupos: simples y complejos. Entre los carbohidratos simples, algunas veces conocidos como azúcares simples, están la fructosa (azúcar de la fruta), la sacarosa (azúcar de mesa), la lactosa (azúcar de la leche) y otros azúcares. Una de las fuentes naturales más ricas en carbohidratos simples son las frutas. Los carbohidratos complejos también se componen de azúcares, pero sus moléculas forman cadenas más largas y complejas. Entre los carbohidratos complejos están las fibras y los almidones, y entre los alimentos ricos en carbohidratos complejos están los vegetales, los granos, los guisantes y los frijoles.

Los carbohidratos son la principal fuente de glucosa sanguínea, un combustible fundamental para todas las células del organismo, y la única fuente de energía para el cerebro y los glóbulos rojos de la sangre. A excepción de la fibra, que no se puede digerir, tanto los carbohidratos simples como los complejos se convierten en glucosa, la cual es, o bien utilizada directamente para suministrarle energía al organismo, o bien almacenada en el hígado para ser utilizada posteriormente. Cuando ingerimos más calorías de las que nuestro organismo utiliza, una parte de los carbohidratos que hemos consumido se almacena en el organismo como grasa. Al elegir alimentos ricos en carbohidratos para nuestra dieta, siempre debemos optar por alimentos sin refinar, como frutas, vegetales, guisantes, frijoles y productos de grano entero, en lugar de alimentos refinados y procesados, como gaseosas, postres, golosinas y azúcar. Los alimentos refinados son muy pobres en las vitaminas y minerales que son importantes para nuestra salud.



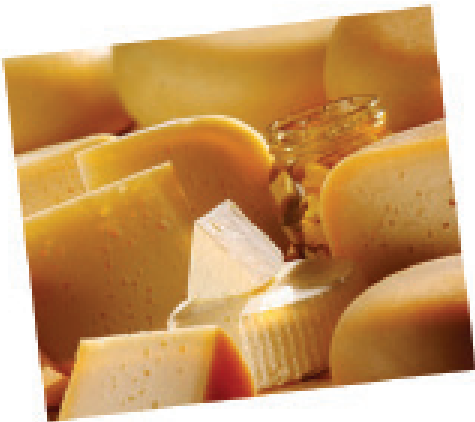
Proteínas

Las proteínas son fundamentales para el crecimiento y el desarrollo; le suministran energía al organismo y son necesarias para la producción de hormonas, anticuerpos, enzimas y tejidos. Las proteínas también le ayudan al organismo a sostener el equilibrio acidobásico adecuado. Cuando consumimos proteínas, el organismo las convierte en aminoácidos, los componentes básicos de toda proteína. Algunos de los aminoácidos son considerados no esenciales.

Esto no significa que carezcan de importancia, sino que tienen que provenir de la alimentación porque pueden ser sintetizados por el organismo a partir de otros aminoácidos. En cambio, los aminoácidos considerados esenciales deben provenir de la dieta porque el organismo no los puede sintetizar. El organismo necesita diversos aminoácidos para poder fabricar cualquier proteína; por ejemplo, cuando construye músculo. Esos aminoácidos pueden provenir de las proteínas dietéticas o de la propia reserva de aminoácidos del organismo. Cuando la escasez de aminoácidos es crónica – por ejemplo, cuando la dieta es pobre en aminoácidos esenciales – se detiene la producción de proteínas en el organismo y éste sufre.

Dada la importancia de consumir proteínas que le proporcionen al organismo todos los aminoácidos que suministran, las proteínas completas, que sustituyen el primer grupo, contienen una gran cantidad de todos los aminoácidos esenciales. Esta clase de proteínas se encuentran en la carne, el pescado, las aves de corral, el queso, los huevos y la leche. Las proteínas incompletas, que constituyen el segundo grupo, solamente contienen algunos de los aminoácidos esenciales. Estas proteínas se encuentran en diversos alimentos, entre ellos los granos, las legumbres y los vegetales de hoja verde.

Grasas



A pesar de lo mucho que se insiste en la importancia de reducir la grasa dietética, el organismo necesita grasas. Durante la infancia y la niñez, las grasas son necesarias para el desarrollo normal del cerebro y a lo largo de la vida, para el crecimiento y producción de energía. De hecho, la grasa es la fuente más concentrada de energía de la cual dispone nuestro organismo. Sin embargo, después de los dos años de edad el organismo sólo requiere cantidades pequeñas de grasa. El consumo excesivo de grasa es una de las causas principales de la obesidad, la presión arterial alta, las enfermedades coronarias y el cáncer de colon. Además, se ha relacionado con muchos otros problemas de salud. Para comprender cómo se relaciona el consumo de grasa con estos problemas, es necesario conocer las distintas clases de grasa y la manera en que actúan dentro del organismo. Los componentes básicos de las grasas son los ácidos grasos. Hay tres categorías principales de ácidos grasos: saturados, poliinsaturados y monoinsaturados.



Esta clasificación se basa en el número de átomos de hidrógeno en la estructura química de una molécula determinada de ácido graso. Los ácidos grasos saturados se encuentran principalmente en los productos de origen animal, entre ellos los productos lácteos (como leche entera, crema y queso), y en las carnes grasosas (como jamón y carne de res, de ternera, de cordero y de cerdo). La capa grasosa de las carnes de res y de cerdo se compone de grasa saturada. Algunos productos vegetales – como el aceite de coco, el aceite de palma kernel y los aceites hidrogenados vegetales – también son ricos en ácidos grasos saturados. El hígado utiliza la grasa saturada para fabricar colesterol. Por tanto, un consumo excesivo de este tipo de grasa puede elevar de manera significativa el nivel del colesterol sanguíneo y, en particular, el de las LDL o “colesterol malo”. Los ácidos grasos poliinsaturados se encuentran en abundancia en los aceites de maíz, soya, aceite de linaza. Algunos aceites de pescado también son ricos en esta clase ácidos grasos. A diferencia de las grasas saturadas, las poliinsaturadas tienen la capacidad de reducir el nivel de las HDL, es decir, el “colesterol bueno”. Los ácidos grasos monoinsaturados se encuentran principalmente en los aceites vegetales y de nuez, como los aceites de oliva, de maní y de canola. Parece que estas grasas reducen el nivel de las LDL de la sangre sin afectar al de las HDL. Sin embargo, este impacto positivo en las LDL es relativamente modesto.



Los micronutrientes:

Vitaminas y Minerales

Al igual que el agua, los carbohidratos, las proteínas, las grasas, las vitaminas y los minerales son esenciales para la vida. Por este motivo son considerados nutrientes. Como se necesitan en cantidades relativamente pequeñas en comparación con los cuatro nutrientes básicos, a menudo se les conoce como micronutrientes. Quienes necesitan más nutrientes de lo normal son las personas activas y que hacen ejercicio, las que están sometidas a mucho estrés, las que están a dieta, las que están enfermas mental o físicamente, las mujeres que toman anticonceptivos orales, las personas que toman medicamentos, las que están recuperándose de cirugía, las que fuman y las que consumen bebidas alcohólicas.

Además de una dieta adecuada, dos elementos importantes para prevenir las enfermedades son: hacer ejercicio y tener una actitud mental positiva. Si usted hace una dieta balanceada, si hace ejercicio y si tiene una actitud mental positiva, se sentirá bien y tendrá más energía: algo que todos merecemos.



Pautas para seleccionar y preparar los alimentos.

Es indudable que una dieta sana debe proporcionar de manera equilibrada los cuatro nutrientes esenciales así como una buena cantidad de vitaminas, minerales y otros micronutrientes. Sin embargo, no basta sencillamente con comprar alimentos bajos en grasas saturadas y ricos en carbohidratos complejos, fibra y proteínas suplementarias. Los alimentos también deben estar libres de aditivos perjudiciales, y se deben preparar de manera que los nutrientes no se pierdan y no se produzcan sustancias nocivas.

Evite los alimentos que contengan aditivos e ingredientes artificiales.

A los alimentos les agregan aditivos por varias razones: para prolongar la vida del producto en las tiendas; para hacer más atractivo el alimento realzando su color, textura o sabor; para facilitar su preparación, o para favorecer su mercadeo. Algunos aditivos, como el azúcar, son derivados de fuentes naturales. Otros, como el aspartame, son productos sintéticos. Aunque muchos aditivos se utilizan en cantidades supremamente pequeñas, se calcula que la persona promedio consume alrededor de cinco libras de aditivos al año. Si se incluye el azúcar – el aditivo más utilizado por la industria del procesamiento de alimentos – esa cantidad se dispara a ciento treinta y cinco libras al año. Cualquier persona cuya dieta sea rica en productos procesados consume, sin duda alguna, una cantidad significativa de aditivos e ingredientes artificiales. *