

ALIMENTACION, NUTRICIÓN Y DIETETICA

Alberto Casasús

El viernes 29 de Marzo a las 17h y en la sala de plenos de la Casa Lugar tiene lugar la charla sobre Alimentación Una vez se definieron los significados de cada uno de los conceptos del título, se pasó a explicar en detalle el proceso digestivo, desde su comienzo en la boca con sus glándulas salivares, la acción de las enzimas sobre el bolo digestivo, la absorción de los nutrientes en el intestino delgado etc.

También y rápidamente se muestra una tabla actualizada del peso ideal de hombres y mujeres y el cálculo del índice de masa corporal, sistema

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)				
<p>Consideremos el peso de actual de la persona en kilogramos y su altura en metros. El valor resultante de efectuar la operación indicada mas abajo, se debe comparar con la siguiente tabla.</p> <p>Como se podrá presumir, lo recomendado para un estado nutricional bueno, es que el valor del IMC personal se encuentre dentro del rango especificado como normal, es decir, en valores que van desde 20 hasta 25 como máximo.</p> <p>Estos valores son válidos para edades comprendidas entre 25 y 35 años. Por cada diez años superior debe añadirse 1 punto adicional de margen.</p>				
<p><i>Antes se solía afirmar que uno debía pesar los kilos que pasaban los cm de su talla.</i></p> $IMC = \frac{\text{peso actual}}{\text{altura} \times \text{altura}}$	Referencia	Valor Mínim.	Definición	Valor máx.
	d3		deficiencia nutricional en tercer grado	16
	D2	16	deficiencia nutricional en segundo grado	17
	D1	17	deficiencia nutricional en primer grado	18,5
	Bp	18,5	bajo peso	20
	normal	20	normal	25
	sp	25	sobrepeso	30
	o1	30	obesidad en primer grado	35
	o2	35	obesidad en segundo grado	40
	o3	45	obesidad en tercer grado	

mucho más preciso para la determinación del peso y por tanto para el inicio de cualquier dieta.

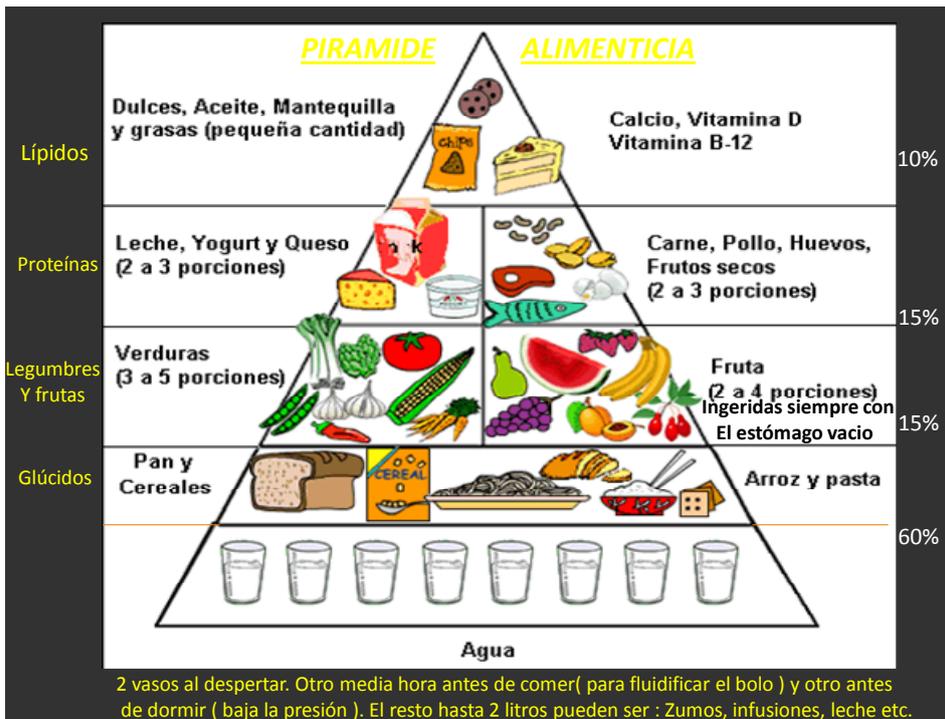
Alberto explica el concepto de gasto metabólico, es decir la energía consumida por el cuerpo en estado de reposo. Es la que consume el cuerpo, respirando, la circulación sanguínea y filtrando por los riñones y el metabólico para transformar los nutrientes. Muy aproximadamente se calcula multiplicando 24 por el peso corporal expresándose en kcal/día. También indica las calorías consumidas en función del ejercicio realizado.

CALORÍAS CONSUMIDAS SEGÚN ACTIVIDADES

Actividad	Kcal por Kg de peso y hora
Subir escaleras	14,2
Vestirse o desnudarse	1,8
Conducir un auto	1,8
Trabajar en el jardín	3,0
Limpiar la casa	2,0
Trabajar en una oficina	1,8
Descansar acostado y despierto	1,0
Coser	1,6
Cantar	1,6
Permanecer sentado	1,4
Dormir	0,8
Permanecer de pie	1,6
Estudiar	1,4
Hablar	1,4
Escribir a máquina	1,8
Andar a tres Km por hora	2,2
Lavar los platos	1,8
Lavar el auto	3,0
Ver televisión	1,4

Hace énfasis en el consumo de agua, concluyendo que al menos dos vasos de agua, uno en ayunas y otro antes de acostarse (evitando posibilidades de infarto) y un litro y medio adicional entre zumos, leche, infusiones etc. son muy importantes.

Alberto nos muestra la llamada pirámide nutricional en la que se indica la proporción de glúcidos, proteínas y grasa, así como vitaminas y fibra, fundamentales en toda alimentación que se precie.



Importante, opinan los expertos no dejar de comer para reducir peso ya que el hipotálamo que regula el metabolismo entre otros factores deja de trabajar al notar que no existe ingesta dejando de quemar para reservar energía. Lo recomendable es comer cuatro o cinco veces durante la jornada en menor cantidad si es preciso, y/ o en platos de postre todas las ingestas.

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

- Dos tazas de café diarias, reducen la absorción de azúcares y el metabolismo de las grasas y se reduce el IMC al igual que el té verde. Con ambos hasta **50 kcal/ día**
- Deben hacerse como mínimo cuatro comidas (no se trata de picar) si no lo haces, ralentizas tu metabolismo .
- Utilizar en la cocina, solo aceites de oliva, girasol o maíz.
- Para disminuir peso, siempre conviene mas reducir la cantidad de cada una de las ingestas, que suprimir una de ellas o ayunar.
- Se recomienda tomar del total diario necesario, un 20/25% en el desayuno, un 35/40% en la comida, entre un 10 y 20% en la merienda y un 15 a 25% en la cena.
- Evitar las grasas o mantecas hidrogenadas, se comportan como grasas saturadas.
- Evitar mas de tres raciones moderadas (de 20 ml) diarias de bebidas alcohólicas.
- Procurar que del 15% de ingesta de proteína diaria recomendada en la pirámide alimenticia, solo el 20% de esta (3%) provenga de carnes o pescados.
- Beber 2 litros de líquido al día (8 raciones) de los que uno debe ser agua, hace quemar 10 kcal al día adicionales. Aún mas si es agua con cubitos de hielo. Lo mismo ocurre con los helados, mejor sorbetes.
- 3 o cuatro tazas de café al día (descafeinado o no) reduce el riesgo de caer en diabetes del tipo 2 (T2D), siempre que no seas fumador.
- No reducir, como ya dijimos, el peso mas allá del 20% de las calorías necesarias.

Al final de la charla tuvo lugar un buen debate lleno de cuestiones y experiencias propias útiles para la mayoría de los asistentes.

Por último Alberto confirma que la conferencia será colocada en la web de Josa para su consulta

A.Casasús

Gráficos : A. Casasús