

DIETA EQUILIBRADA, GASTO ENERGETICO Y BALANCE ENERGETICO

1. CONCEPTO DE DIETA EQUILIBRADA
2. NECESIDADES NUTRICIONALES
3. GRUPOS DE ALIMENTOS
4. ¿QUÉ NECESITA TU CUERPO?
5. INDICE DE MASA CORPORAL
6. CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA
7. ¿QUÉ SIGNIFICA GASTO ENERGETICO?
8. MIDE TU GASTO ENERGETICO
9. BALANCE ENERGETICO
10. ¿Y LAS DIETAS ALIMENTICIAS?

1. CONCEPTO DE DIETA EQUILIBRADA

Podemos considerar que nuestra dieta es equilibrada cuando...

- * Contiene todos los nutrientes en cantidades y proporción suficientes.
- * Asegura la energía suficiente para llevar a cabo la vida diaria.
- * No contiene un exceso de calorías (Kcal ingeridas- Kcal “quemadas”) que sea almacenado en forma de grasas. Para hacernos una idea aproximada, lo más sencillo es realizar un cálculo del **gasto energético** y, posteriormente, calcular los nutrientes necesarios para reponerlo.

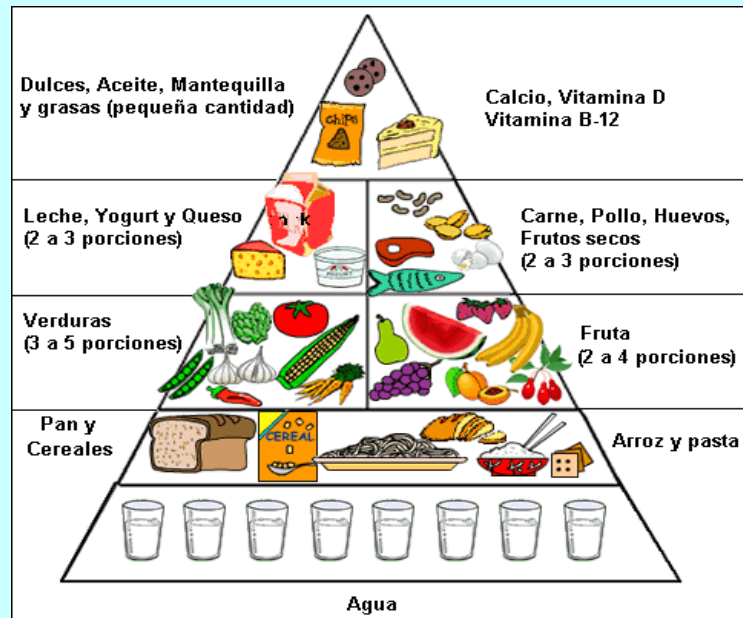
2. NECESIDADES NUTRICIONALES

Cada alimento contiene una serie de nutrientes que son imprescindibles para el organismo por diversos motivos. Por ello, debemos buscar los nutrientes que necesitamos entre la gran variedad que alimentos que nos ofrece una dieta equilibrada.



3. GRUPOS DE ALIMENTOS

La pirámide nutricional es el sistema de agrupación de alimentos más extendido para conocer la variedad de éstos que se deben consumir diariamente. La pirámide propone el consumo de los alimentos de forma proporcional a los escalones en los que están ubicados.



De esta manera consideramos los siguientes grupos de alimentos:

- **Hidratos de carbono complejos y féculas:** se encuentra ubicado en la parte inferior de la pirámide y están compuestos por alimentos como el pan, cereales, pasta y arroz, entre otros. Al ser complejos, este tipo de hidratos de carbono no engordan tanto como el dulce o el azúcar ya que no son tan fácilmente asimilados y almacenados por el organismo, sino que aportan al organismo la mayoría de la energía que necesita, además de fibra.

- **Vegetales:** situado en la parte intermedia de la pirámide, está compuesto por verduras, hortalizas y legumbres. Aporta hidratos de carbono de absorción lenta así como vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Además los expertos recomiendan que, al menos una porción al día, se consuma en crudo.

- **Fruta fresca:** junto al grupo de los vegetales en la pirámide, la ventaja del consumo de este grupo es que aporta una gran cantidad de ácido fólico y vitamina D así como una gran cantidad de sustancias antioxidantes muy beneficiosas para el organismo.

- **Aves, pecados y huevos:** en un escalón superior a los grupos de los vegetales y la fruta, es en este grupo donde encontramos el principal aporte proteínico y de grasas. Además aporta minerales, vitamina B12, hierro o zinc entre otros.

- **Lácteos:** junto con el grupo de las aves, pescados y huevos en la pirámide nutricional,

está compuesto por leche, yogur y queso. Su aporte principal es el calcio así como proteínas de calidad y grasas.

- **Aceites, grasas y azúcares:** está situado en la parte superior de la pirámide y compuesto por todos aquellos alimentos que no es recomendable ingerir muy a menudo por su alto contenido en grasas e hidratos de carbono simples, es decir fácilmente asimilados y almacenados por el organismo. Algunos de los alimentos que se encuentran en este grupo son mantequillas y margarinas, natas, tocinos, bollería, etc.

En función de los grupos descritos anteriormente, el **aporte total diario** debería repartirse en: 50%-60% de hidratos de carbono, 25%-30% de grasas y el 15%-20% de proteínas.

4. ¿QUÉ NECESITA TU CUERPO?

• Todos los nutrientes son igualmente importantes y la falta o el consumo excesivo de cualquiera de ellos puede dar lugar a enfermedad o desnutrición.

Las cantidades que se establecen como **ingestas recomendadas** se basan en estudios y estadísticas sobre un grupo de personas sanas que son parte representativa de la población.

MUJERES		HOMBRES	
Categoría Edad (años)	Energía (kcal)	Categoría Edad (años)	Energía (kcal)
10-12	2300	10-12	2450
13-15	2500	13-15	2750
16-19	2300	16-19	3000
20-39	2300	20-39	3000
40-49	2185	40-49	2850
50-59	2075	50-59	2700
60+	1875	60+	2400
Gestación(2ª mitad)	+250		
Lactancia	+500		

El aporte calórico de los nutrientes es el siguiente:

- 1 gramo de hidratos de carbono proporciona 4 kcal
- 1 gramo de grasas proporciona 9 kcal
- 1 gramo de proteínas proporciona 4 kcal

5. INDICE DE MASA CORPORAL

El **Índice de Masa Corporal** es el índice del peso de una persona en relación con su altura. El IMC ofrece una referencia sobre el nivel de grasa en nuestro organismo, pudiéndonos alertar si sufrimos sobrepeso o no llegamos a los límites mínimos que se consideran saludables.

Su cálculo es muy sencillo: $IMC = \text{peso en kg} / (\text{altura mt})^2$

Para evaluar los resultados, la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** ha establecido diferentes rangos. Si se obtiene una cifra entre 18 y 24.9, la relación es adecuada. Sin embargo, si se superan los 25 significa que tenemos sobrepeso.

Clasificación	I.M.C. (Kg/m ²)	Riesgo
Rango normal	18.5 - 24.9	Promedio
Sobrepeso	25 - 29.9	Aumentado
Obesidad grado I	30 - 34.9	Moderado
Obesidad grado II	35 - 39.9	Severo
Obesidad grado III	=/ >40	Muy Severo

6. CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

• 1. Procura realizar **cinco comidas diarias**. "Desayunar como un príncipe, comer como un burgués y cenar como un mendigo" es un refrán popular cargado de razón. A media mañana y a media tarde es importante tomar algo (fruta, yoghurt o un puñadito de frutos secos) para saciar el apetito y, de esta manera, no llegar con demasiada hambre a las comidas principales.

En ningún caso deberías saltarte ninguna de las comidas, ya que la disminución de calorías provoca una reducción de la tasa metabólica basal. Esto quiere decir que con una ingesta que antes nos mantenía en peso ahora nos engorda.

2. **Hacer ejercicio de manera regular**. Si no dispones de tiempo para llevar a cabo una actividad deportiva hay ciertos hábitos que te ayudarán a mantenerte en forma, tales como subir por las escaleras en lugar de coger el ascensor o caminar de forma ligera alrededor de 30 minutos al día.

3. Procura **distribuir los alimentos** ingeridos diariamente entre un 50-60% de hidratos de carbono, 25-30% de grasas y 15-20% de proteínas, tal y como se establece en la pirámide nutricional tradicional.

4. Evita el consumo excesivo de **grasas saturadas (hamburguesas, bollería, salsas...)**. Es más conveniente tomar el tradicional bocadillo, o hidratos de carbono más naturales (zumos, fruta...)

5. Incluye alimentos con **fibra** en tu dieta (frutas, verduras, pan integral...), ya que facilitan la regulación intestinal.
6. **Evita las comidas fritas**, ya que absorben las grasas de los aceites. En su defecto, hay que intentar cocinar los alimentos a la plancha o al vapor.
7. **Bebe 2 litros de agua** al día y procura evitar un exceso de bebidas gaseosas y azucaradas.
8. El cerebro tarda en darse cuenta que ya se ha saciado el apetito, por lo que a veces comemos más de lo necesario. Por ello, se debe **masticar cada bocado lentamente** para que al cerebro le dé tiempo a "reaccionar".
9. En ocasiones, el cerebro confunde la señal de sed con la de apetito. Antes de picar algo entre horas, mejor prueba con tomar un **vaso de agua o una infusión**
10. Evitar el consumo excesivo de azúcares y sal.

7. ¿QUÉ SIGNIFICA GASTO ENERGÉTICO?

- * Conocer nuestro gasto energético es fundamental para lograr una dieta sana y equilibrada.
- * Para conocer el gasto energético total (GET) de una persona debemos sumar la tasa metabólica basal y el gasto energético por actividad física.
 - La **tasa metabólica basal (TMB)**: se trata de aquel gasto energético destinado al mantenimiento de las funciones vitales como la actividad cardiorrespiratoria o el mantenimiento de la temperatura corporal. Esta variable es el componente del gasto energético que más calorías consume diariamente.
 - **Actividad física**: es la variable más importante que modifica nuestro gasto energético y, por tanto, es determinante para cualquier individuo que desee aumentar o disminuir de peso.
- * **Situaciones especiales de variación del gasto energético:**
 - Embarazo**: se produce un incremento de las necesidades de energía de 250 a 300 kcal/día.
 - Lactancia**: incremento de las necesidades energéticas en 500 kcal/día.
 - Fiebre**: ocasiona un aumento del 13% del gasto energético basal por cada grado centígrado de subida de la temperatura.
 - Ayuno**: en situaciones de ayuno el gasto energético basal puede disminuir en un 25%.
 - Enfermedad**: en casos de enfermedad severa, el gasto energético basal puede aumentar hasta el 100%.

8. MIDE TU GASTO ENERGÉTICO

• Cualquiera que desee llevar una dieta equilibrada y, por lo tanto, mantenerse en su peso, debe hacer un cálculo de su gasto energético diario teniendo en cuenta diferentes variables: edad, sexo, tasa metabólica basal y actividad física.

• Generalmente, la tasa metabólica basal, se halla mediante la ecuación Harris-Benedict y, de forma orientativa, permite conocer cuál es el gasto energético derivado del mantenimiento de las funciones vitales.

Hombres

$$\text{TMB} = 66 + (13,7 \times \text{Peso en kg}) + (5 \times \text{Talla en cm}) - (6,8 \times \text{edad})$$

Mujeres

$$\text{TMB} = 65,5 + (9,6 \times \text{Peso en kg}) + (1,7 \times \text{Talla en cm}) - (4,7 \times \text{edad})$$

Como ya hemos explicado, el gasto energético realizado por actividad física varía mucho entre distintas personas. Se trata, por tanto, del único componente del gasto energético que puede ser modificado por la persona según los objetivos que desee lograr.

9. BALANCE ENERGÉTICO

Debemos intentar que haya un equilibrio entre la energía que proviene de la alimentación y la consumida por nuestro organismo para la realización de las actividades diarias.

La mejor manera para disfrutar de una vida sana es comer de forma equilibrada, de acuerdo con nuestro desgaste físico

No se trata de estar todo el día con la calculadora, comparando las kilocalorías aportadas y las "quemadas", sino de intentar equilibrar estos conceptos en periodos medios de tiempo.

Equilibrio energético	kilocalorías aportadas = Kilocalorías "quemadas"
Balance energético positivo	kilocalorías aportadas > Kilocalorías "quemadas". Tendencia a engordar
Balance energético negativo	kilocalorías aportadas < Kilocalorías "quemadas". Tendencia a adelgazar. Sobre este aspecto hay que tener cuidado, pues esta tendencia puede evolucionar hacia peligrosas enfermedades, como la anorexia y la bulimia.

10. ¿Y LAS DIETAS ALIMENTICIAS?

Existen muchos tipos de "dietas", pero siempre deben estar prescritas por un médico que personalice y diagnostique un posible problema.

Debes tener en cuenta que, si se intenta perder peso reduciendo drásticamente la cantidad de calorías aportadas, es probable que existan carencias nutricionales y que, en ese caso, se acabe perdiendo la salud en lugar de la grasa almacenada.

Además, las dietas no suelen ser duraderas y con frecuencia la persona vuelve a recuperar el peso habitual o incluso, como efecto rebote, lo supera.

Por eso, es mejor mantener unos hábitos alimenticios correctos que permitan una nutrición equilibrada, junto a un modelo de vida activo donde el ejercicio físico sea una actividad habitual.