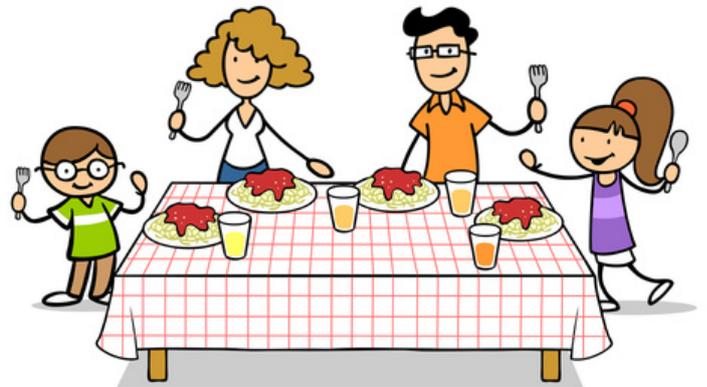


# Campaña de hábitos saludables

## 02/ La nutrición

La **Nutrición** puede definirse (Grande Covián, 1984) como el conjunto de procesos mediante los cuales el hombre ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos para cumplir cuatro importantes objetivos:

1. Suministrar **energía** para el mantenimiento de sus funciones y actividades.
2. Aportar **materiales** para la formación, crecimiento y reparación de las estructuras corporales y para la reproducción.
3. Suministrar las sustancias necesarias para regular los **procesos metabólicos**.
4. Reducir el riesgo de algunas **enfermedades**.



La **Alimentación** es, también en palabras del profesor Grande Covián (1984), "el proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos que forman parte de nuestra dieta, son necesarias para la nutrición". El alimento es, por tanto, todo aquel producto o sustancia que una vez consumido aporta materiales asimilables que cumplen una función nutritiva en el organismo.

Otro término que se emplea habitualmente es el de **dieta**, que se define como el conjunto y cantidades de los alimentos o mezclas de alimentos que se consumen habitualmente; aunque también puede hacer referencia al régimen que, en determinadas circunstancias, realizan personas sanas, enfermas o convalecientes en el comer y beber. Solemos decir: "estar a dieta" como sinónimo de una privación parcial o casi total de comer.

La **Dietética** estudia la forma de proporcionar a cada persona o grupo de personas los alimentos necesarios para su adecuado desarrollo, según su estado fisiológico y sus circunstancias. Es decir, interpreta y aplica los principios y conocimientos científicos de la Nutrición elaborando una dieta adecuada para el hombre sano y enfermo.



Como **dietas adecuadas, equilibradas o saludables** nos referimos a aquellas que contienen la energía y todos los nutrientes en cantidad y calidad suficientes para mantener la salud.

Hay muchas y la elección de la más correcta según todos los condicionantes del individuo se convierte en un arte. Por eso hablamos de la Ciencia de la Nutrición y del Arte de la Dietética, en la que también interviene la **Gastronomía** o el arte de preparar con los alimentos elegidos una buena comida: equilibrada, apetecible y con buena digestibilidad.

## Los nutrientes

Los componentes de los alimentos que llevan a cabo las importantes funciones antes descritas se conocen con el nombre de **nutrientes**. Así, un nutriente es toda sustancia, de estructura química conocida, **esencial** para el mantenimiento de la salud. Sin embargo, a diferencia de otras, no puede formarse o sintetizarse dentro de nuestro organismo. Debe ser aportada desde el exterior, a través de los alimentos y de la dieta.

Además, si no se consume en cantidad y calidad suficiente, puede dar lugar a **desnutriciones** (Beri-beri, pelagra, escorbuto, etc.) que sólo sanarán cuando se consuma de nuevo el nutriente implicado. Surge así el concepto de esencialidad; la principal evidencia de que un nutriente es esencial es precisamente su capacidad de curar una determinada enfermedad.

### Concepto actual de nutriente

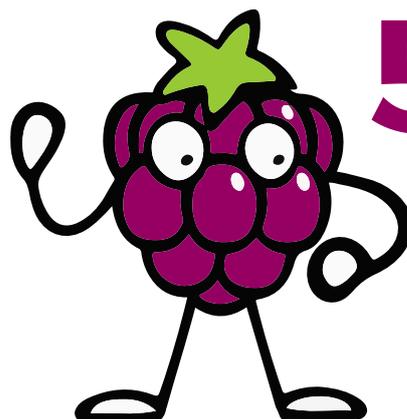


- 🍏 Son **necesarios** para la salud
- 🍏 Estructura química definida y conocida
- 🍏 **No pueden sintetizarse** en el organismo (al menos en cantidades suficientes)
- 🍏 Hay que ingerirlos con los **alimentos**
- 🍏 Si no se ingieren en cantidades o calidades adecuadas producen **patologías / enfermedades**
- 🍏 La enfermedad sólo cura cuando se administra el nutriente que falta
- 🍏 Contribuyen a prevenir enfermedades crónicas

De entre los múltiples y diversos componentes que forman el cuerpo humano, **sólo unos 50 tienen el carácter de nutriente**. Es decir, el hombre para mantener la salud, desde el punto de vista nutricional, necesita consumir, aproximadamente, 50 nutrientes.

Junto con la energía o las calorías, obtenidas a partir de grasas, hidratos de carbono y proteínas, el hombre necesita ingerir con los alimentos: 2 ácidos grasos, 8 aminoácidos esenciales, unos 20 minerales y 13 vitaminas.

Por tanto, para que la dieta sea correcta y equilibrada tienen que estar presentes en ella la energía y todos los nutrientes en las cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades del hombre y mantener la salud.



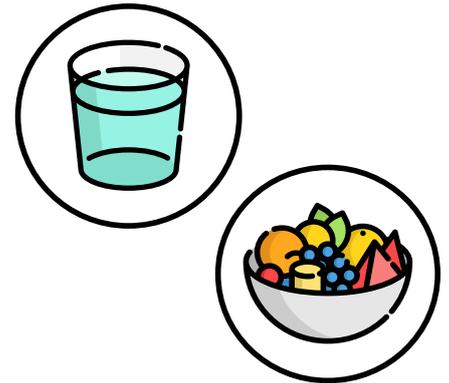
**50**  
**nutrientes**  
son los que, realmente,  
necesitamos consumir  
para estar saludables

El **agua**, el nutriente olvidado, es también vital para mantener la salud, al igual que otro componente nutricionalmente muy importante: **fibra alimentaria o fibra dietética**.

Todos estos componentes o nutrientes están amplia y heterogéneamente repartidos en los alimentos, de manera que la dieta (es decir, los alimentos o mezclas de alimentos en las cantidades en que son habitualmente consumidos) tiene una importante función suministrando todas estas sustancias esenciales.

Así podemos decir que existe una única manera de nutrirse aportando la energía y los nutrientes necesarios, pero a su vez existen numerosas formas de combinar los alimentos y de alimentarse para obtener dichos nutrientes.

Es importante recordar que no hay ninguna dieta ideal ni tampoco ningún alimento completo del que podamos alimentarnos exclusivamente, puesto que ninguno aporta todos los nutrientes necesarios. Sólo la leche puede considerarse un alimento completo durante los primeros meses de vida.



## Recuerda



### Necesitamos ingerir:

- 2 ácidos grasos
- 8 aminoácidos esenciales
- 20 minerales
- 13 vitaminas.

*y nada más...*

En la próxima entrega hablaremos de:

**03/ El menú de primavera / verano**

