

Campaña de hábitos saludables

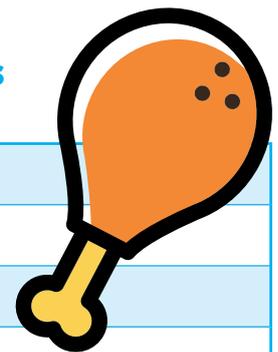
08/ Objetivos nutricionales (parte 3). Análisis nutricional

La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta diaria y semanal.

No existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para nuestro organismo. Así, cada alimento contribuye a nuestra nutrición de una manera especial y cada nutriente tiene funciones específicas en nuestro cuerpo. Para gozar de buena salud, nuestro organismo necesita de todos ellos en cantidad adecuada.

A continuación exponemos el **análisis de objetivos nutricionales** que necesita nuestro organismo para mantener unos valores saludables (SENC, 2011; FAO/WHO, 2008; EFSA, 2009)

Rango aceptable de distribución de macronutrientes



Proteínas	10% - 15% VCT
Ácidos grasos saturados	< 7% o 8% VCT
Ácidos grasos poliinsaturados	5% VCT
Ácidos grasos monoinsaturados	20% (La diferencia)
Grasas total	< 30% VCT o < 35% VCT Si se consumen aceites monoinsaturados en alta proporción como el aceite de oliva
Hidratos de carbono	50 - 60% VCT, principalmente complejos de bajo índice glucémico
Mono y disacáridos (excepto lácteos, frutas y verduras)	< 6-10% VCT
Fibra dietética	> 22-25 g/día en mujeres > 30-35 g/día en hombres > 12-14 g/1.000 kcal
Fibra insoluble / soluble	1,5 - 3 (25-50% del total de fibra soluble)

VCT: Valor calórico total de la dieta

Calidad de la grasa

AGP/AGS	$\geq 0,5$
(AGP+AGM) / AGS	≥ 2
n-3 AGP Ácido α -Linolénico	2 g/día. 0,5%-1% VCT
n-6 AGP Ácido Linoleico	10 g/día. 2,5%-9% VCT
EPA + DHA	250 mg/día
Relación n-6/n-3	4/1 - 5/1
Colesterol	< 300 mg/día < 100 mg/1.000 kcal (en dietas de unas 2.500 kcal)
Ácidos grasos trans	< 1% VCT. < 3 g/día



VCT: Valor calórico total de la dieta

Minerales



5 gr. / día

es la cantidad máxima de sal que deberíamos ingerir al día

Sal // Sodio*	< 5 g/día // < 2.000 mg día
Fe hemo (de origen animal)	40% del total de hierro
Relación vitamina C / Fe no hemo	4/1
Calcio	1.000 mg/día
Ca/P	1,3/1
Yodo	150 μ g/día
Flúor	1 mg/día

* Mg NaCl x 0,4 = mg Na. // Mg Na x 2,54 = mg NaCl



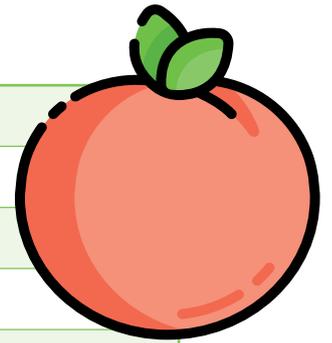
Fruta
Más de
400 g/día



Verdura
Más de
300 g/día

Vitaminas

Tiamina	0,4 mg/1.000 kcal
Riboflavina	0,6 mg/1.000 kcal
Equivalentes de niacina	6,6 mg/1.000 kcal
Vitamina B6 (mg) / proteína (g)	> 0,02
Vitamina E (mg) / AGP (g)	> 0,4
Folatos	> 400 µg/día
Vitamina D	5 µg/día (200 UI) (en mayores de 50 años, 10 µg/día (400 UI) 15-30 min/día de exposición lumínica



Actividad física

PAL > 1,75
45-60 minutos día

PAL: factor de actividad física en la población de países desarrollados.

Actividad física ligera índice PAL 1,4

IMC
Índice de masa corporal

18,5 -25

En mayores de 65 años,
23-26



En la próxima entrega hablaremos de:

09/ El desayuno

