

Estas diapositivas proceden del libro:

La dieta equilibrada, prudente o saludable

**Autores: JA Pinto y A Carbajal**

Colección Nutrición y Salud. Volumen 1

Servicio de Promoción de la Salud.

Instituto de Salud Pública.

Consejería de Sanidad. Comunidad de Madrid.

2003 (ISBN: 84-451-2412-9)

*Nutrición y salud*

# La dieta equilibrada, prudente o saludable

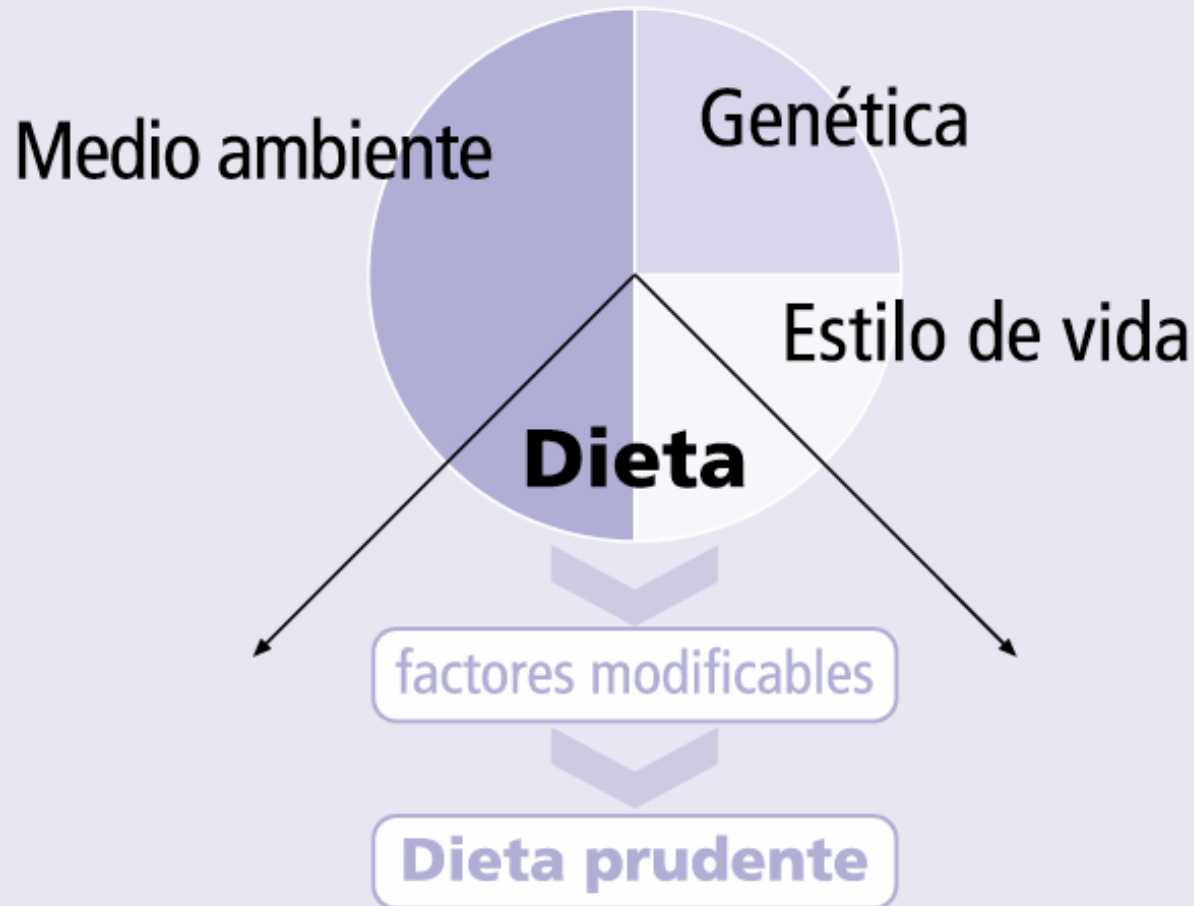
1



# Nutriente

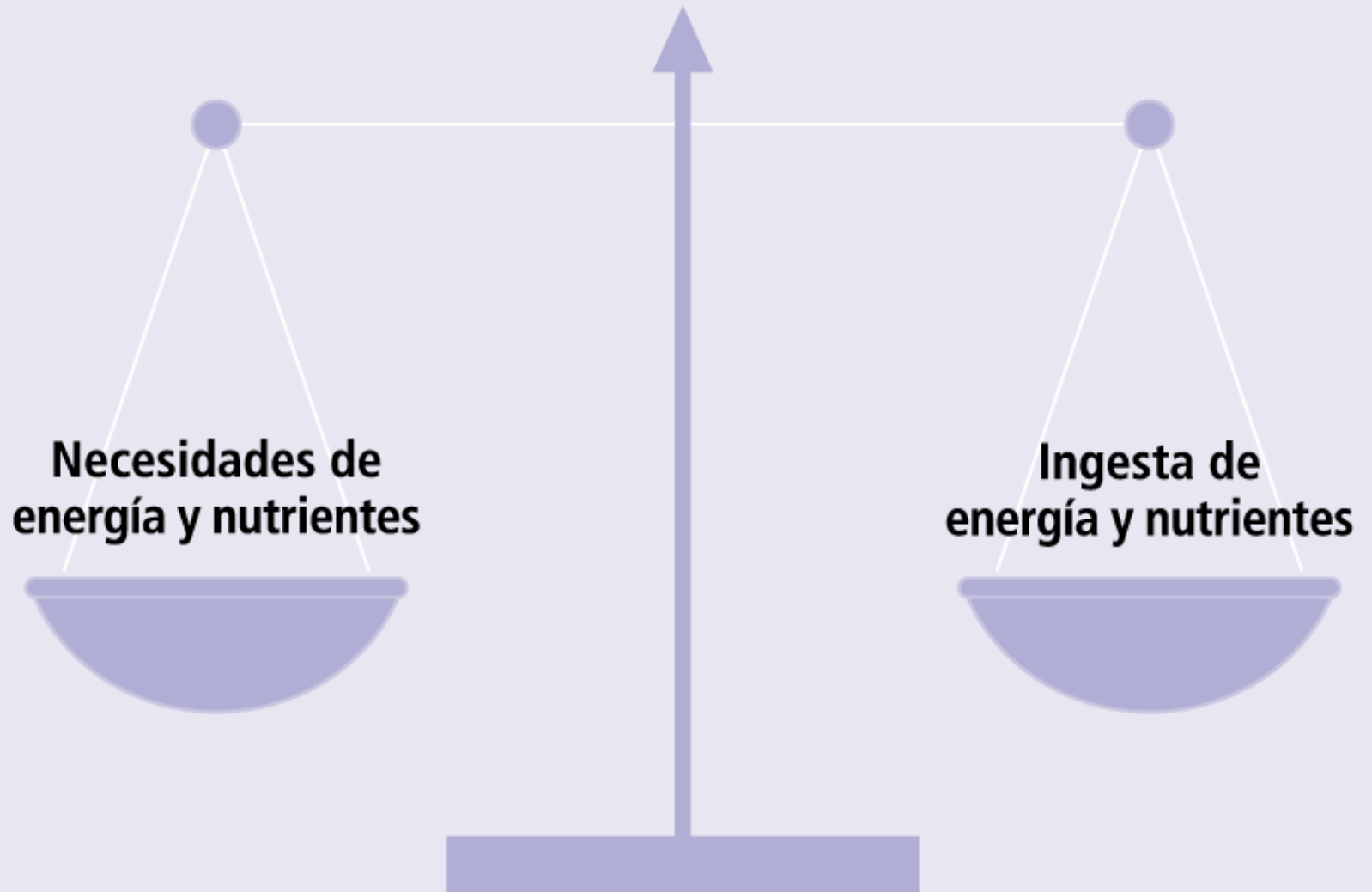
Aquellas sustancias **NECESARIAS** para la salud que el organismo no es capaz de sintetizar, por lo que deben ser aportadas por la **DIETA**, por los alimentos.

# Enfermedades Crónicas



(Isaksson, 1988; 5th ENC; Ferro-Luzzi y James, 1997; Doll y Peto, 1981)

# Dieta equilibrada



# Dieta "óptima"

Dieta  
"óptima"

**Sana**

**Adecuada a las IR de energía y nutrientes**

- Variedad
- **Proporcionalidad**
- Moderación
- Flexibilidad y carácter práctico

(Atwater, 1902)

# Dieta "óptima"

Dieta  
"óptima"

Sana

Adecuada a las IR de energía y nutrientes

Palatable

Hábitos alimentarios

Una dieta equilibrada y saludable, sólo es equilibrada y saludable si se come"

# Dieta "óptima"

Dieta  
"óptima"

Sana

Adecuada a las IR de energía y nutrientes

Palatable

Hábitos alimentarios

**Preventiva de las enfermedades crónicas**

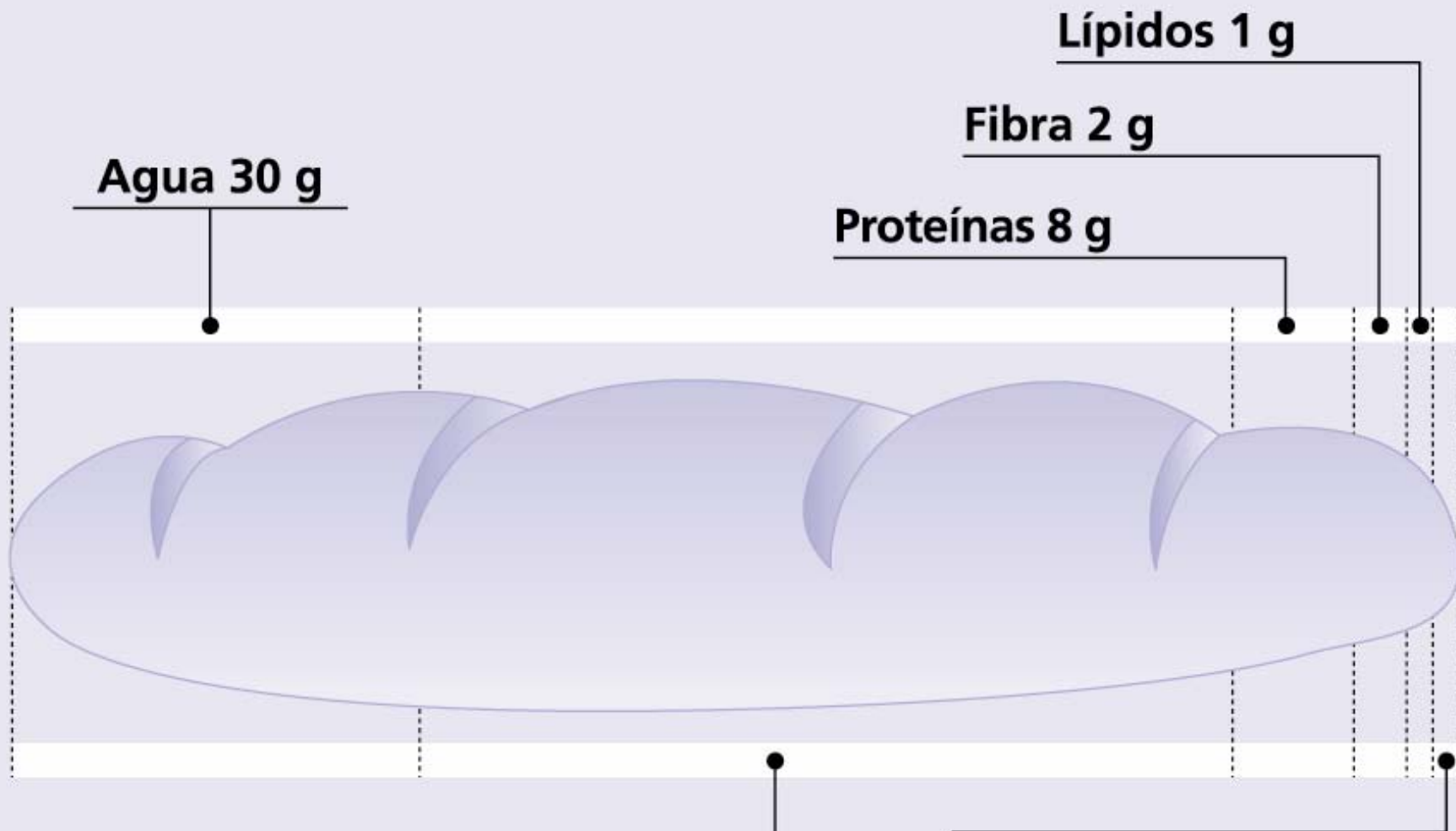
**"Elixir de eterna juventud, de larga vida"**

# Vitamina C

- **Cantidad mínima para prevenir el escorbuto**
- **Cantidad extra para combatir el estrés oxidativo (por ejemplo, en un fumador)**

# Lípidos


- **Cantidad mínima para aportar ácidos grasos esenciales/palatabilidad**
- **Cantidad máxima para prevenir la enfermedad cardiovascular**



- < 1,50 mg
- Vitaminas
  - Minerales
  - Miles de componentes no nutritivos

**/100 g parte comestible**

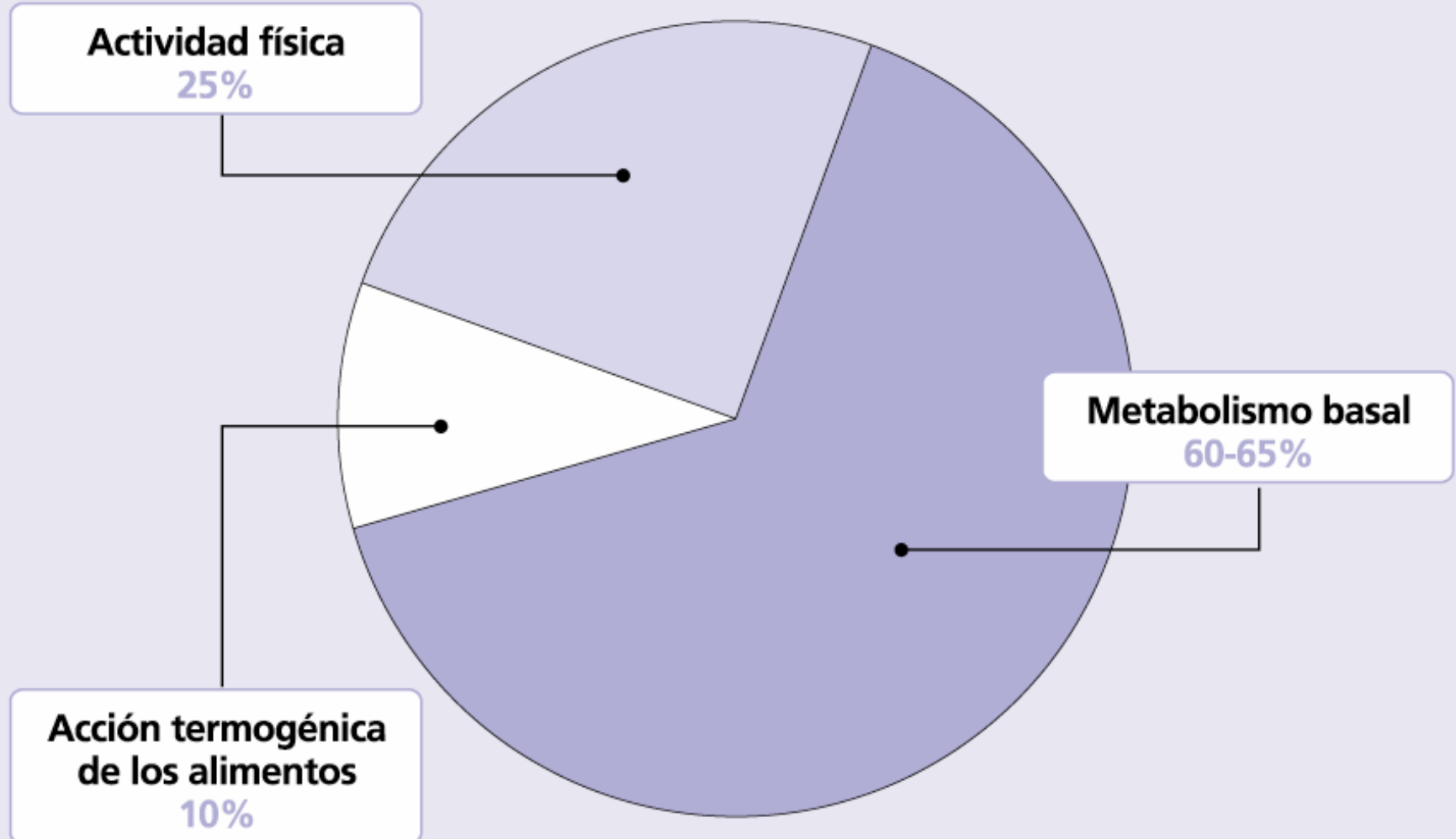
# Componentes de la dieta

Nutrientes	No nutrientes	
<b>N≈50</b>	<b>Componentes naturales</b>  <b>N= ???</b> <b>(10.000 fitoquímicos bioactivos)</b> <b>(Watson, 2001)</b>	<b>Aditivos y contaminantes</b>  <b>N= ???</b>

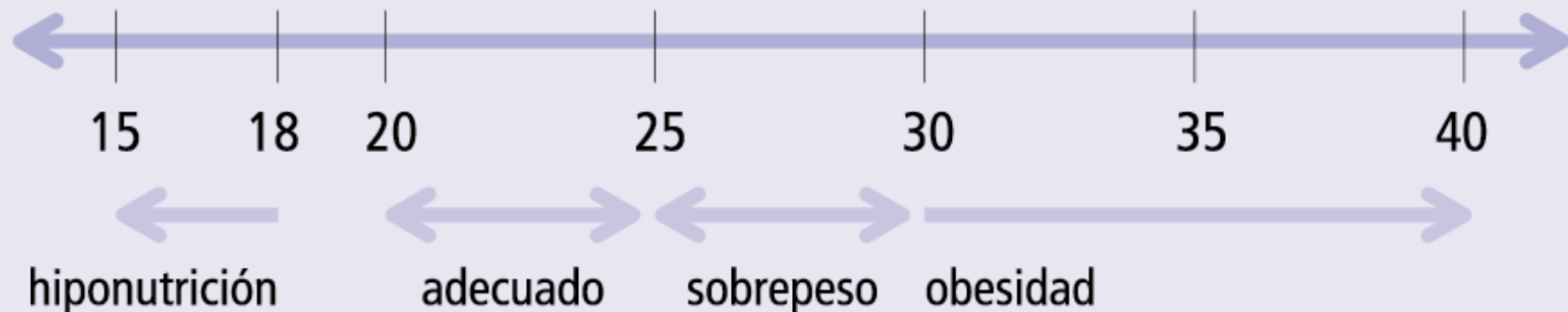
(Modificado de Varela y Ruiz-Roso, 1991)

**Dieta total, conjunto de todos los alimentos**

# Componentes del gasto energético (para una actividad moderada)



# IMC = peso (kg)/talla<sup>2</sup> (m)

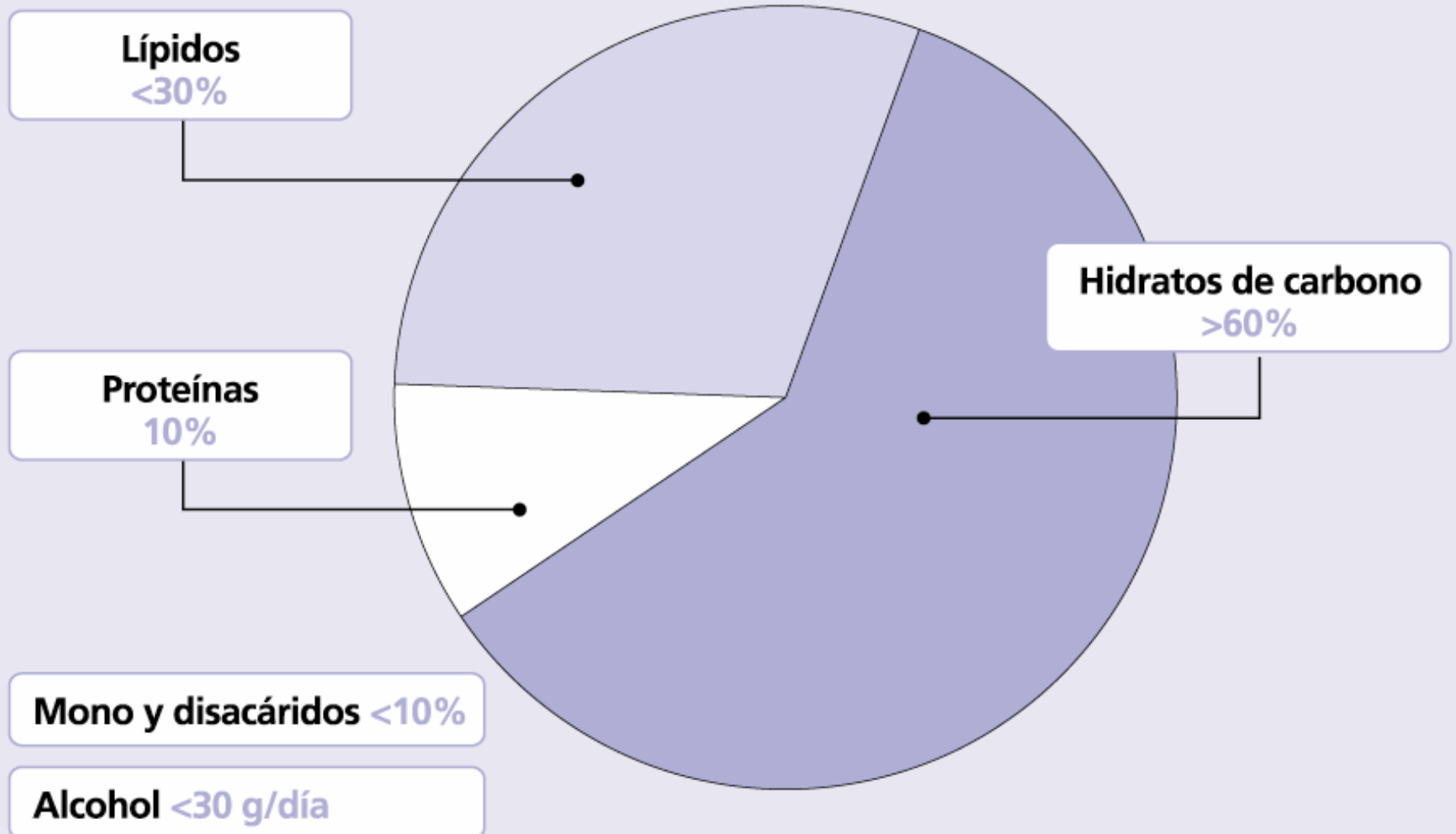


Edad	IMC
19-24 años	19-24 kg/m <sup>2</sup>
25-34 años	20-25 kg/m <sup>2</sup>
35-44 años	21-26 kg/m <sup>2</sup>
45-54 años	22-27 kg/m <sup>2</sup>
55-65 años	23-28 kg/m <sup>2</sup>
<65 años	24-29 kg/m <sup>2</sup>

# RCC = circunferencia cintura/cadera

Riesgo	Hombres	Mujeres
bajo	0,83-0,88	0,72-0,75
moderado	0,88-0,95	0,78-0,82
alto	0,95-1,01	>0,82
muy alto	>1,01	

# Perfil calórico



# Pirámide recomendada (Comunidad de Madrid)

# Dieta Mediterránea Tradicional Óptima



# Dieta Mediterránea Tradicional Óptima



(Oldways Preservation & Exchange Trust, 2000)

# Pirámide



↑ **Cereales, verduras y hortalizas, frutas y leguminosas**

↑ Fibra soluble  
↑ Antioxidantes  
↑ Minerales, vitaminas  
↑ Comp. No nutritivos

↓ Col  
↓ LDL-col  
↓ ECV-cáncer  
↓ Deficiencias  
→ Anticancerígenos

↑ **Aceites vegetales**

↑ Aceite de oliva (AGM)  
- Polifenoles  
↑ AGP (n-6)  
↑ Vitamina E

↓ LDL-col/ ↑ HDL-col  
↓ Suscep. oxidación  
→ Antioxidantes  
↓ LDL-col  
→ Antioxidantes

↑ **Pescado (graso)**

↑ AGP (n-3)  
  
↑ Selenio  
↑ Calcio

↓ LDL-col  
↓ PA  
→ Anticoagulante  
↓ Proliferación tumores  
→ Antioxidante  
↓ Alteraciones óseas



**Carnes y lácteos**

AGS y mirístico



Col y LDL-col



**Mantequilla**



AGS  
AG-tans



Col y LDL-col  
Col y LDL-col?

**Moderado alcohol**



Vino (polifenoles, ...)  
Licores



Antioxidante



HDL-col



Anticoagulante



RIESGO

**Sol  
Siesta  
Menos estrés**



Actividad física



Vitamina D

.....



ECV



Salud ósea



RIESGO

# Consumo medio de alimentos en España (g/día)

## Estudio Nacional de Nutrición y Alimentación, 1995

