

20. Dieta en España. Ingesta de energía y nutrientes

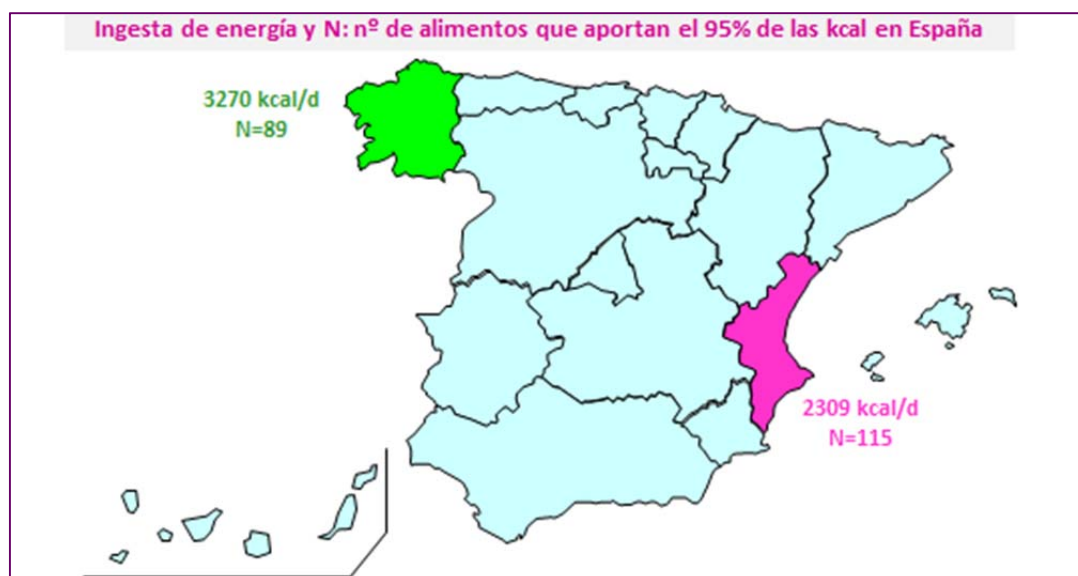
- Ingesta de energía y nutrientes en España
 - Energía
 - Proteínas
 - Hidratos de carbono
 - Fibra dietética
 - Lípidos
 - Minerales y vitaminas
- Influencia de factores socioeconómicos

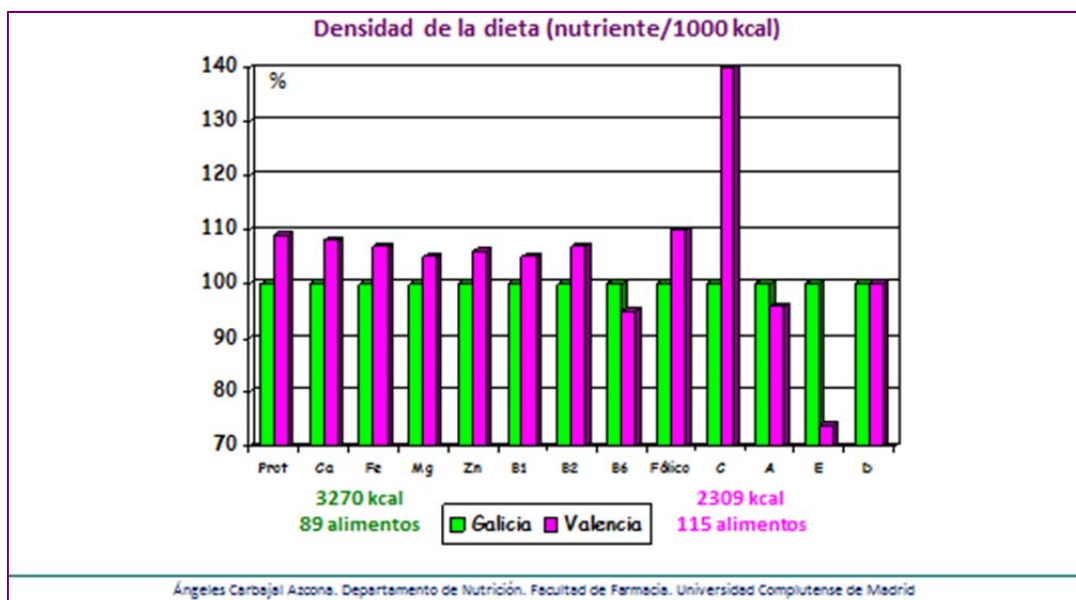
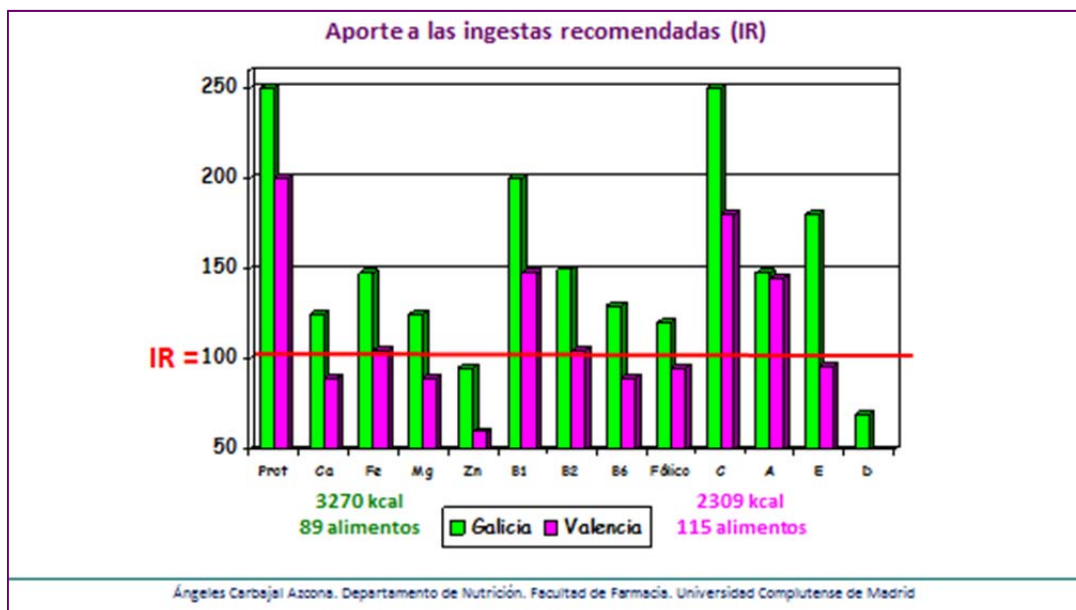
Ingesta de energía y nutrientes en España

Energía

La ingesta media de energía en España es de unas 2500 kcal/persona y día. Estas cifras son difíciles de evaluar pues el aporte de energía está condicionado por múltiples factores individuales como edad, tamaño corporal, ritmo de crecimiento y/o reparación tisular y, especialmente, por la actividad física desarrollada. En general, se recomienda que la ingesta de energía sea aquella que dé lugar a un índice de masa corporal [peso (kg)/talla² (m)] adecuado, es decir aquél que según las características individuales, se asocia con un menor riesgo para la salud y, por tanto, con una mayor esperanza de vida.

Las diferencias observadas en la ingesta energética entre las distintas Comunidades Autónomas españolas, parecen responder a unos hábitos alimentarios tradicionalmente distintos, diferencias que permanecen, como se deduce de las cifras de estudios anteriores. En 1991, Galicia, tenía la mayor ingesta calórica (3270 kcal) y la Comunidad Valenciana la menor (2309 kcal) (105% de las IR), una diferencia de aproximadamente 1000 kcal consecuencia, quizá, del diferente nivel de actividad física, aspecto que no se enjuicia en este estudio y también del mayor y menor predominio en la dieta de determinados alimentos. La densidad de nutrientes de la dieta de Valencia es, sin embargo, comparativamente mayor y, por tanto, mejor.





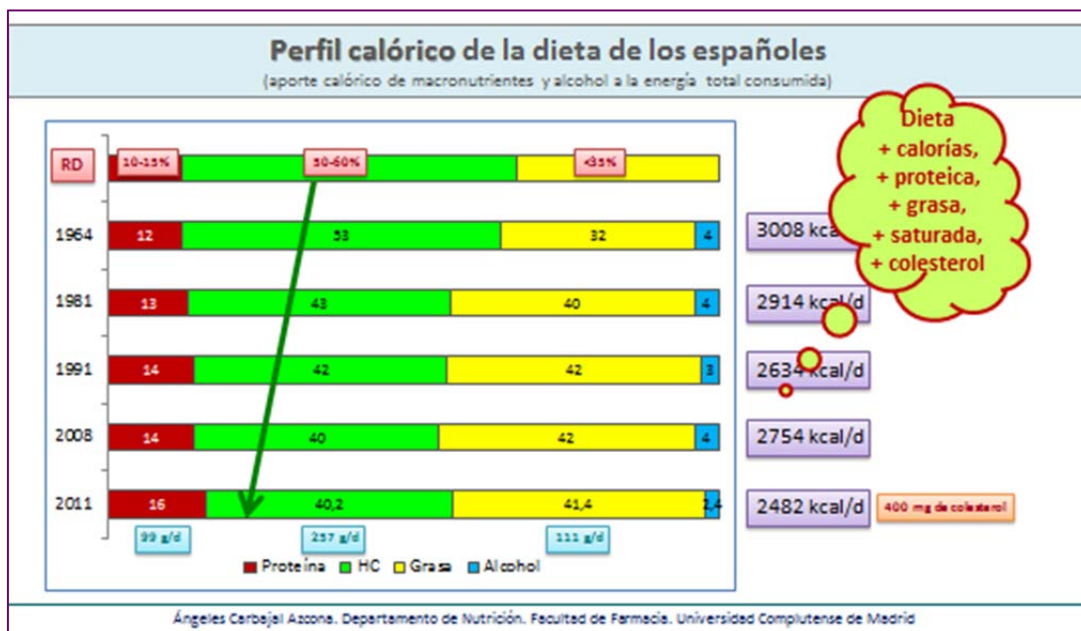
La ingesta ha disminuido aproximadamente 500 kcal desde 1964 (3008 kcal) debido principalmente al importante descenso ya descrito de pan y patatas, siendo éste el cambio más relevante desde el punto de vista nutricional. Este menor consumo de energía en el hogar refleja probablemente: (a) una diferente composición demográfica de la población respecto a los grupos de edad: hay más gente mayor que generalmente consume menor cantidad de energía; (b) un mayor sedentarismo que conlleva menores necesidades de energía; (c) el elevado aumento de personas que realizan algún tipo de régimen de adelgazamiento y (d) un mayor porcentaje de gente, especialmente en las poblaciones urbanas, que come fuera del hogar; en 1991, se encontró que un 7% de las comidas se realizan fuera del mismo.

Ingesta de energía y nutrientes y calidad de la dieta, 1964-2011

	1964	1981	1991	2000	2003	2006	2008	2011
Energía (kcal)	3008	2914	2634	2730	2767	2761	2754	2482
Proteína (g)	87	98	94	93,3	96	93,5	97,6	99
Lípidos (g)	108	131	121	120	122	126	123	111
H de C (g)	423	333	294	284	288	282	287	257
Colesterol (mg)	275	441	440	451	402	475	402	≈400

Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid

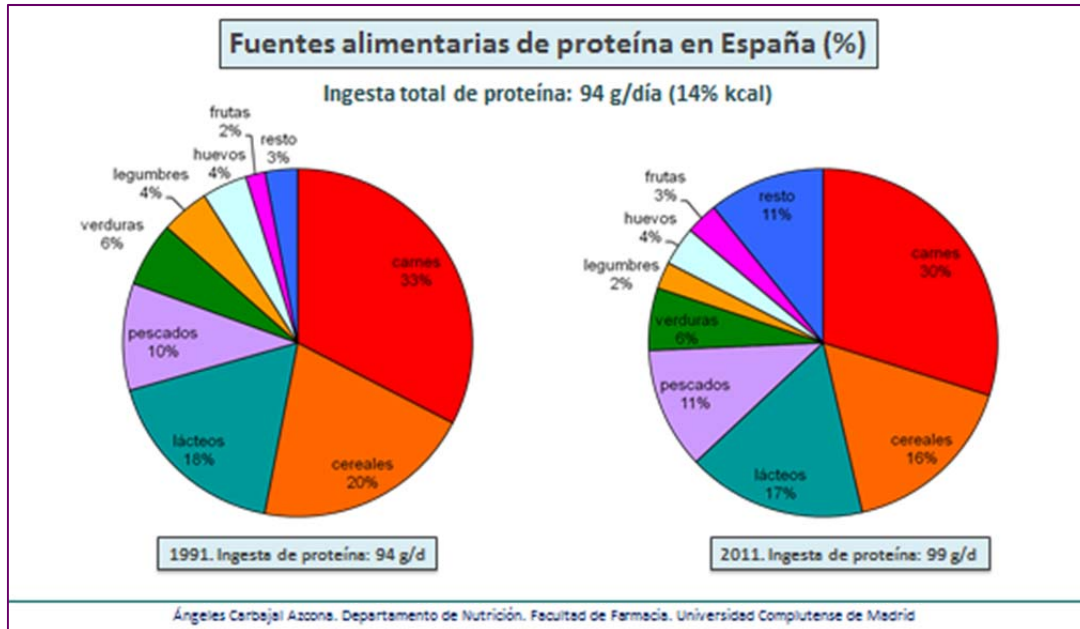
La distribución de la energía aportada por los macronutrientes y por el alcohol ha cambiado considerablemente en los últimos 30 años, y no para bien. En 1964 el perfil calórico de la dieta se correspondía con el recomendado; sin embargo, en la actualidad se ha producido un aumento de la energía derivada de la proteína y, especialmente, de los lípidos a costa de los hidratos de carbono. Estos cambios son consecuencia de la gran disminución en la ingesta absoluta de hidratos de carbono, cuantitativamente más importante que el aumento de proteína y lípidos.



Dieta
+ calorías,
+ proteica,
+ grasa,
+ saturada,
+ colesterol

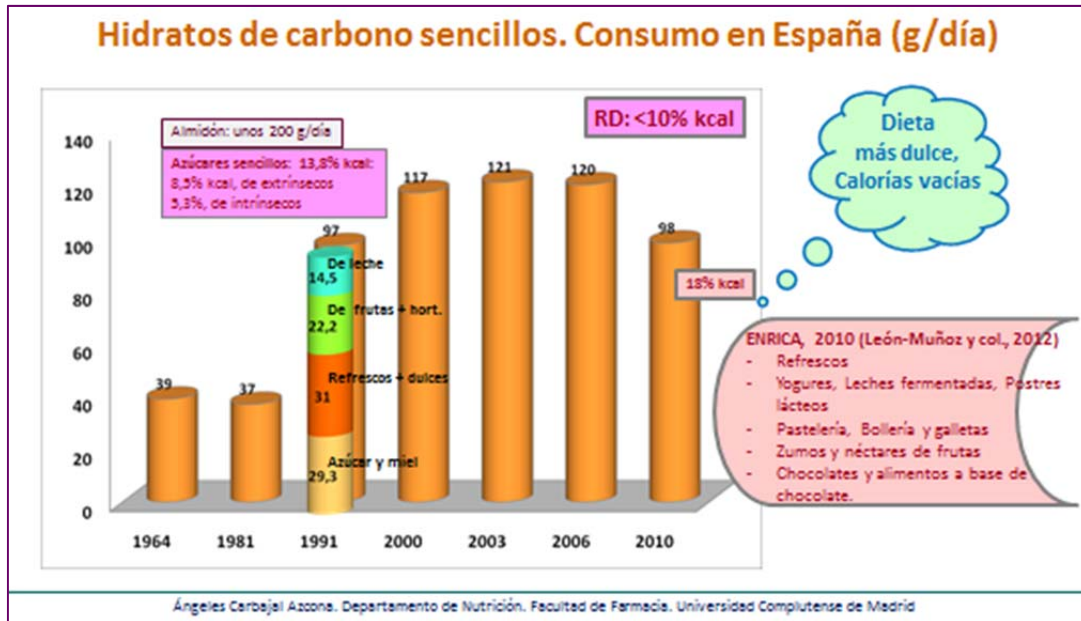
Proteínas

La ingesta de proteína se ha incrementado ligeramente en los últimos 30 años (en 1964 era de 87 g) y, como es habitual en los países desarrollados, duplica ampliamente las ingestas recomendadas.



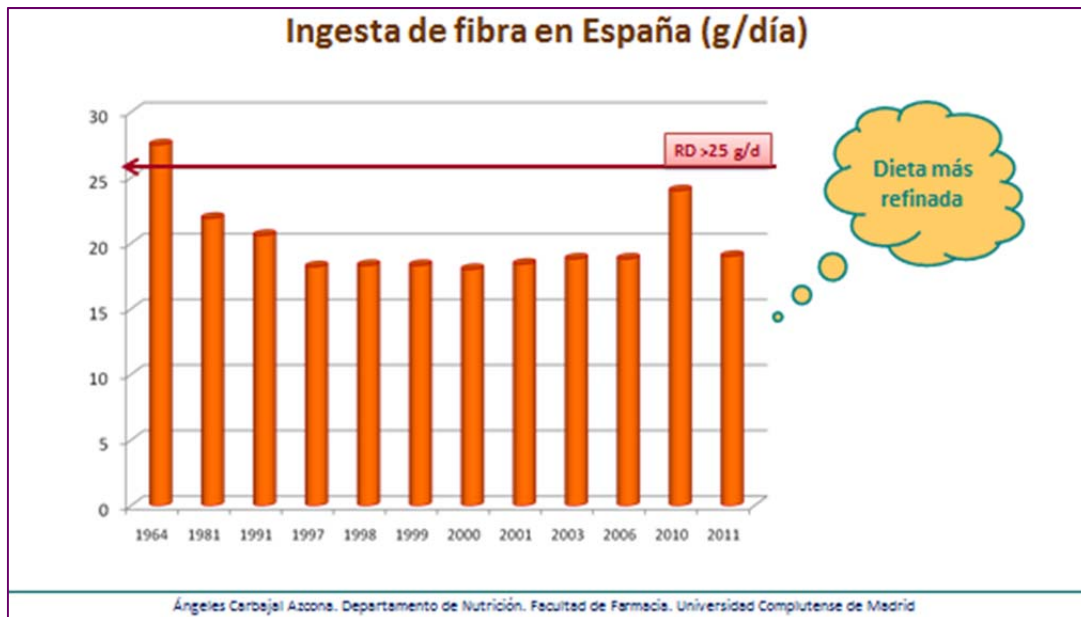
Hidratos de carbono

Para el conjunto nacional, la ingesta media de hidratos de carbono es de unos 250 g. El aspecto más característico de este macronutriente en la dieta es la continua disminución producida en los últimos años debido, fundamentalmente, a la importante reducción en el consumo de pan, patatas y leguminosas, sin duda la más negativa de las tendencias observadas. Considerando que son una importante y excelente fuente de energía en la dieta, sería deseable aumentar su consumo para equilibrar nuevamente el perfil calórico. Si, además, dicho aumento se realizase, fundamentalmente, en forma de hidratos de carbono complejos, junto con la energía, se aportarían también una importante cantidad de minerales y vitaminas.



Fibra dietética

La ingesta media de fibra dietética es baja (<20 g) y menor que en años anteriores.

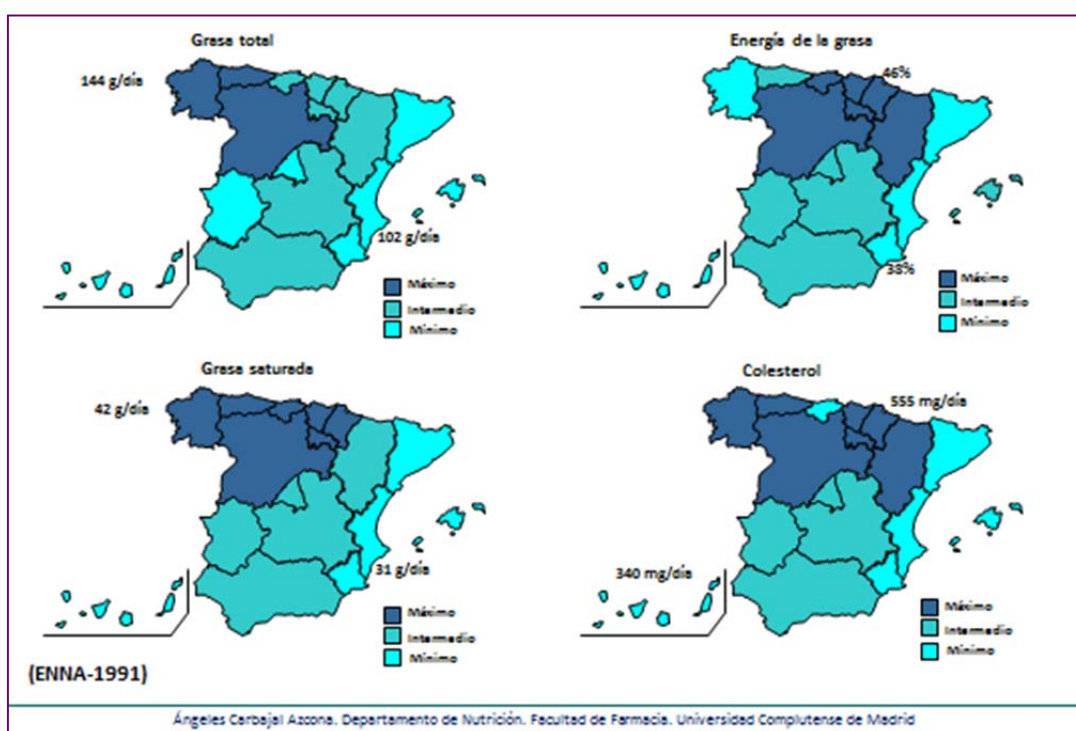


Lípidos

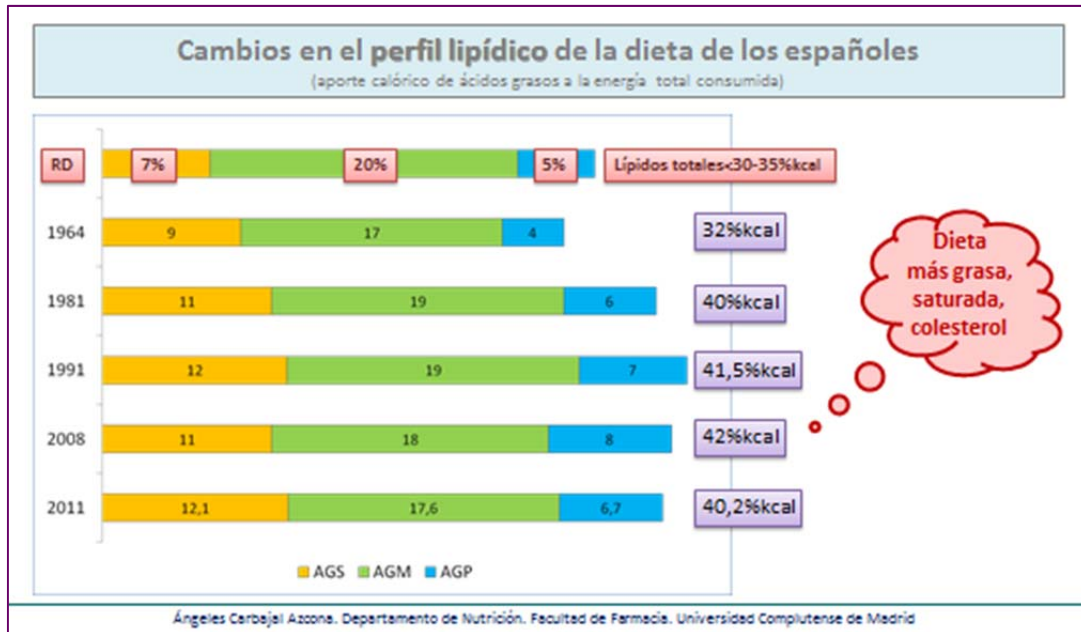
La mayor parte de los programas nutricionales de los países desarrollados hacen especial énfasis en la disminución de la ingesta de lípidos y especialmente de ácidos grasos saturados, pues existe suficiente evidencia de su relación con el desarrollo de diferentes enfermedades degenerativas. En España ha aumentado desde 1964.

Aunque la ingesta de grasa es alta (unos 110 g/día), su calidad, juzgada por su grado de saturación, sigue siendo excelente debido a la alta proporción de AGM (>50% de los totales). Entre los índices que habitualmente se utilizan para analizar dicha calidad figuran la relación AGP/AGS y en los países con un alto consumo de aceite de oliva el cociente (AGP+AGM)/AGS. El primero ha aumentado satisfactoriamente en los últimos años, siendo en la actualidad de 0.57; sin embargo, la relación (AGP+AGM)/AGS ha disminuido ligeramente como consecuencia del menor consumo de aceite de oliva, aunque sigue siendo buena: 2.15.

La ingesta lipídica en España es una de las mejores incluso de los países mediterráneos. Sin embargo, la cantidad y calidad de los lípidos consumidos, varía según las zonas geográficas, observándose una reiteradamente mayor ingesta de grasa total, AGS, energía de la grasa y colesterol en las zonas del norte de España.



Pero las características diferenciales del consumo de grasa entre la dieta mediterránea y la de los países del norte se observan no sólo en la composición -y por tanto en la calidad- sino también en la forma de consumirla y, en este sentido, otro aspecto interesante de la ingesta total de lípidos en España, y en general de los países mediterráneos, es que un alto porcentaje de la grasa total procede de la grasa culinaria (aproximadamente un 45%) con las posibilidades de manipulación que esto conlleva. Además, una gran parte se utiliza en el proceso de fritura, típico de los países mediterráneos y que ha resultado ser uno de los menos agresivos para el valor nutricional del alimento.



Minerales y vitaminas

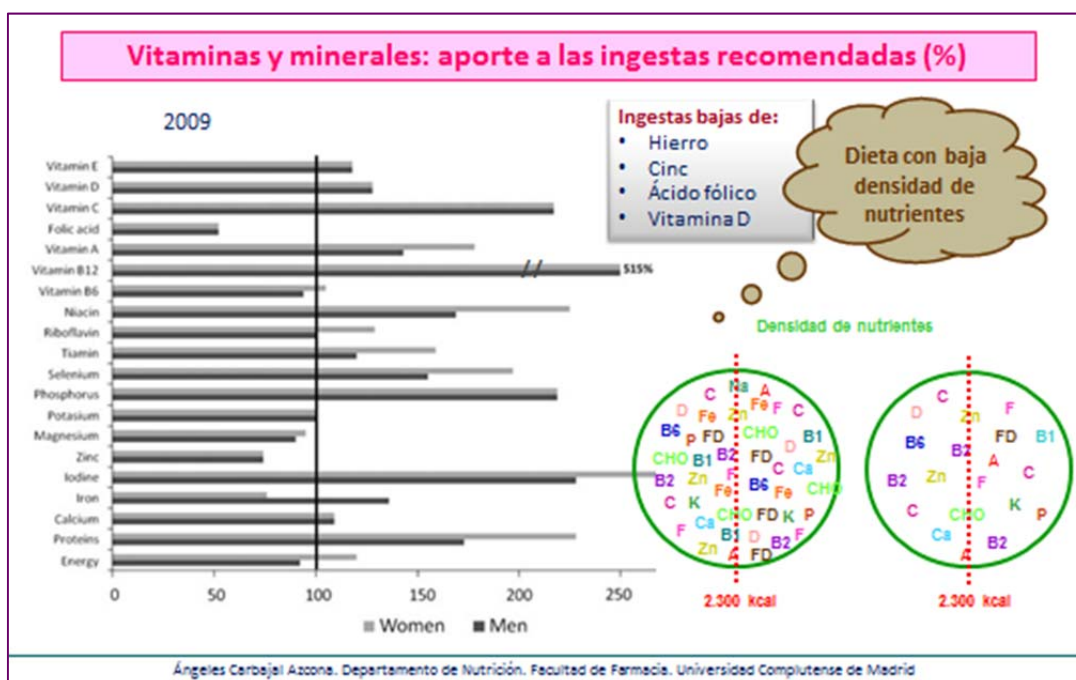
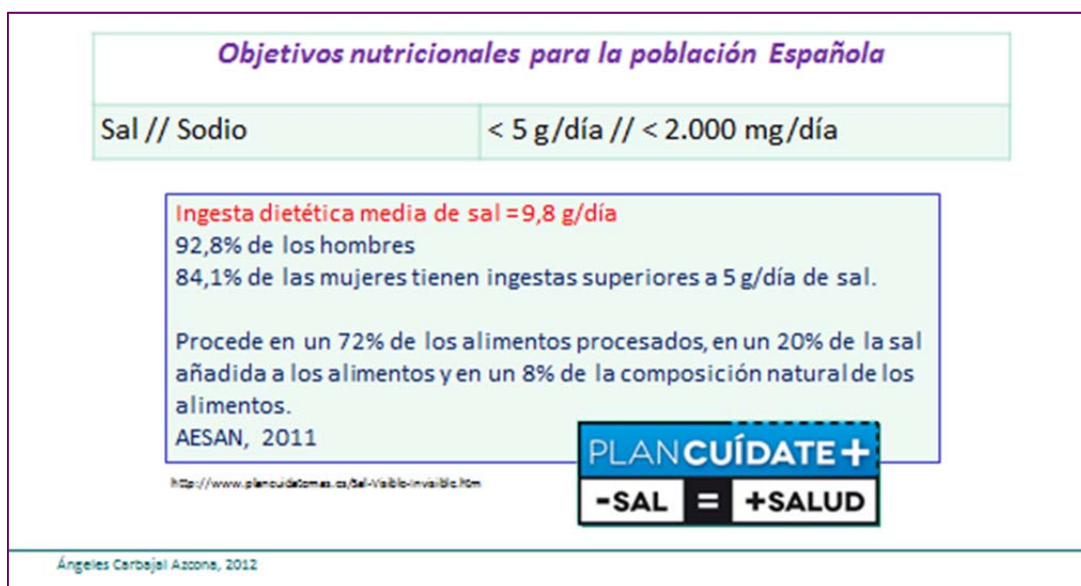
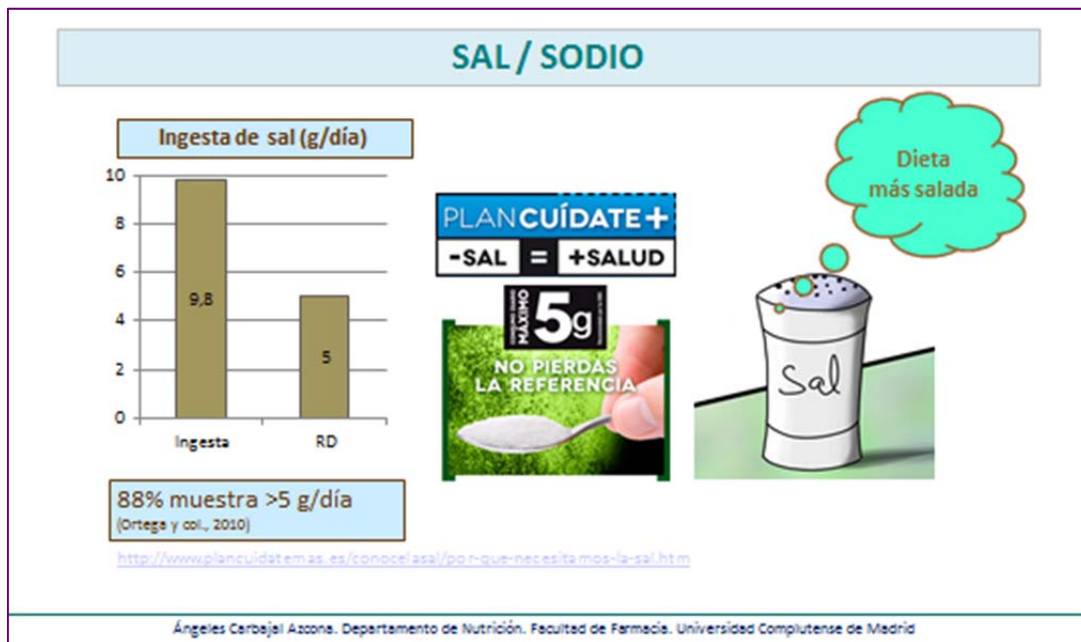


Tabla 30. Ingesta de energía y nutrientes. Total (g/persona y día).

	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006
Energía (kcal)	2.730	2.735	2.764	2.767	2.774	2.754	2.761
Proteína (g)	93,3	94,5	96,3	96,0	95,7	95,1	93,5
Lípidos (g)	120	120	122	122	122	122	126
Hidratos de carbono (g)	284	285	287	288	289	287	282
Almidón de carbono (g)	167	166	168	167	168	166	162
Azúcares (g)	117	119	119	121	122	121	120
Fibra (g)	18,7	18,7	19,0	19,1	19,2	19,1	18,8
Calcio (mg)	889	891	900	897	897	895	871
Hierro (mg)	13,8	13,7	14,0	14,0	14,0	14,0	13,6
Yodo (µg)	361	353	351	345	336	330	319
Magnesio (mg)	314	315	320	320	321	319	313
Zinc (mg)	11,2	11,2	11,5	11,4	11,4	11,3	11,1
Sodio (mg)	2.807	2.863	2.920	2.906	2.876	2.872	2.995
Potasio (mg)	3.516	3.490	3.551	3.553	3.572	3.568	3.507
Fósforo (mg)	1.534	1.541	1.564	1.562	1.563	1.556	1.534
Selenio (µg)	107	109	111	110	111	110	108
Tiamina (mg)	1,4	1,5	1,5	1,46	1,45	1,44	1,4
Riboflavina (mg)	1,9	1,9	1,9	1,88	1,87	1,86	1,8
Eq de niacina (mg)	33,1	33,7	34,6	34,5	34,4	33,2	33,7
Vitamina B ₆	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7
Vitamina B ₁₂	10,3	10,6	11,0	11,0	11,0	10,8	10,3
Vitamina A: Eq de retinol	1.404	1.383	1.455	1.542	1.551	1.530	1.427
Retinol (µg)	717	698	751	808	790	773	672
Carotenos (µg)	4.555	4.541	4.686	4.901	5.107	5.070	5.075
Ácido fólico (µg)	206	204	208	211	211	210	207
Vitamina C (mg)	124	124	128	129	131	132	130
Vitamina D (µg)	5,6	6,1	6,3	6,2	6,3	6,3	6,4
Vitamina E (mg)	14,0	13,6	13,5	13,5	13,8	14,0	14,2

<http://www.fen.org.es/imgPublicaciones/1212010583.pdf>

Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid



Las **conversiones** para transformar sodio (Na) en sal (NaCl) son muy sencillas.

Conversiones para transformar sodio (Na) en sal (NaCl):

El NaCl tiene aproximadamente un 40% de Na.

mg NaCl x 0,4 = mg Na
mg Na x 2,54 = mg NaCl

1 mili-Equivalente (mEq) Na = 23 mg Na = 58,5 mg NaCl (unos 0,06 g de sal)
1 cucharada de café conteniendo sal (5 g de sal) = 2.000 mg de sodio

Influencia de factores socioeconómicos

De todas las variables estudiadas en el Estudio Nacional de Nutrición y Alimentación, además de la zona geográfica, el nivel de urbanización y el nivel de ingresos fueron las que mostraron una mayor influencia especialmente en los hábitos alimentarios.

