



La dieta equilibrada.

Guía para Enfermeras
de Atención Primaria



M^a Lourdes de Torres Aured
Marina Francés Pinilla



Autores:

M^a Lourdes de Torres Aured ^(*), Marina Francés Pinilla ^(**)

^(*) Enfermera de Nutrición y Dietética, Zaragoza.

^(**) Enfermera de Atención Primaria, Zaragoza.

Revisión y coordinación:

Jesús Román Martínez Álvarez.

Diplomatura de Nutrición y Dietética.

Universidad Complutense de Madrid

Edita:



Sociedad Española de Nutrición
y Ciencias de la Alimentación

Depósito legal: Z-1789-2007





La dieta equilibrada

Guía para Enfermeras de Atención Primaria.

Contenidos:

1. Introducción: la dieta equilibrada
2. La Rueda de los alimentos
3. Comer en casa
4. Comer fuera de casa
5. Recomendaciones para la compra, el almacenamiento y el cocinado
6. Dieta y embarazo
7. Dieta en la infancia
8. Dieta y ancianos
9. El ejercicio físico
10. Alimentos funcionales, complementos y suplementos
11. Antinutrientes
12. Antioxidantes

Con esta Guía que presentamos a continuación, queremos ofrecer una herramienta de trabajo a nuestros compañeros de Atención Primaria en la complicada tarea de informar y educar a los pacientes para una alimentación suficiente, equilibrada y adaptada a sus necesidades.







INTRODUCCIÓN: LA DIETA EQUILIBRADA.

Alimentarse correctamente es una preocupación cada día más extendida en todos los países europeos. No solo es un tema que preocupe a los estudiosos, a los científicos y a los medios de comunicación, sino que muchas otras personas demuestran a diario su interés en seguir una alimentación equilibrada como un medio, el más sencillo, de alcanzar y disfrutar del bienestar personal.

Numerosas enfermedades tienen una estrecha relación con nuestra dieta. Algunas pueden deberse a la escasez de ciertos nutrientes. Otras (y esto es mucho más frecuente en países como el nuestro) se deben a lo contrario: a la abundancia de alimentos que se suele aunar con la escasa actividad física, con el sedentarismo, y conducirnos a la obesidad y a otras muchas patologías asociadas como es el caso de ciertos tipos de diabetes, hipertensión, alteraciones de los lípidos sanguíneos, etc.

- La alimentación equilibrada

La dieta equilibrada es aquella manera de alimentarse que aporta alimentos variados en cantidades adaptadas a nuestros requerimientos y condiciones personales. Llevar una alimentación equilibrada no es ingerir mucha comida, ya que es tan importante la cantidad como la calidad de la misma.

Es importante pensar que no se puede disfrutar de una vida saludable comiendo unos pocos alimentos. La **variación** es lo idóneo desde el punto de vista del bienestar, permitiéndonos esto disfrutar, además, de la riqueza de los distintos sabores, olores y aromas. De hecho, comer y beber forma parte de la alegría de vivir y, desde luego, la gastronomía no está reñida con las recomendaciones dietéticas ni con una alimentación saludable.

Como **Guía** para tus pacientes en Atención Primaria, te recomendamos consultar la **rueda de los alimentos** y procurar la elaboración de los menús de manera que, durante una semana, se hayan elegido alimentos pertenecientes a todos los sectores de la rueda (Ver Tabla con las frecuencias recomendadas de consumo. Recordad: aquellos alimentos representados en tamaño reducido deben consumirse de forma esporádica).

Cuando nos referimos a los **Grupos de alimentos**, a lo largo de esta Guía, nos estamos refiriendo a:





Grupos de alimentos de la Rueda:



**ALIMENTOS
ENERGÉTICOS**

Farináceos y almidones: Pasta, arroz, patatas, cereales, bollería, pan.

Grasos: Aceite, grasas vegetales, mantequilla, margarina, nata, tocino, otras grasas.



**ALIMENTOS
PLÁSTICOS**

Proteicos: Carne, pescado, huevos, embutidos, legumbres, frutos secos.

Lácteos: Leche, yogur, postres lácteos, quesos.



**ALIMENTOS
REGULADORES**

Hortalizas: Verduras de cualquier tipo y sus preparaciones: en menestra, panaché, puré, cremas, sopas; ensaladas crudas variadas aliñadas con aceite y/o vinagre.

Frutas: frutas crudas y sus zumos, cocidas, asadas y en compota.



AGUA

Hidratación: Beber alrededor de 1,5-3 litros de agua al día (también se incluye en esta cantidad las infusiones y los caldos de verduras) dependiendo del sexo, edad, actividad física y temperatura ambiente.

La **Rueda de los alimentos** nos ayuda a conocer la proporción y la frecuencia de los alimentos en la dieta. De su forma se deduce que los alimentos que se encuentran en las 'porciones' o sectores más grandes (carbohidratos, frutas, verduras), son los que se deben ingerir en mayor cantidad. Si el sector es más pequeño, menor es la ingesta de los alimentos que debe provenir de los alimentados allí representados.

Vemos a continuación una **sugerencia semanal de frecuencia de consumo** de los alimentos más destacados. La presentación culinaria y la forma de cocinado deben de huir de la monotonía consiguiendo platos sabrosos y atractivos.

Las chucherías, bollos, refrescos azucarados, etc. deben de ser objeto de un consumo excepcional, no una costumbre. En su cocina utilice preferiblemente aceite de oliva. La **cantidad** total de alimentos a consumir depende de cada persona y sus características. Estas recomendaciones están realizadas para personas sanas.





Consumo recomendado de alimentos



Pescados ↓ 2 ó 3 veces/semana

Pastas, arroces ↓ 2 ó 3 veces/semana

Pan ↓ a diario (80 g aprox.)

Legumbres ↓ 1 ó 2 veces / semana

Hortalizas crudas (ensalada) ↓ 1 vez al día

Verduras cocinadas ↓ 1 vez al día

Frutas cítricas ↓ 1 ó 2 piezas diarias

Frutas no cítricas ↓ 2 piezas diarias

Lácteos ↓ El equivalente a 600 ml. diarios

Carnes, embutidos ↓ hasta completar

Principales nutrientes presentes en los alimentos

Resumen orientativo de su principal valor nutritivo.

| | proteínas | lípidos | Carbohidratos | fibra | vitaminas | minerales |
|------------|-----------|---------|---------------|-------|-----------|-----------|
| Cereales | | | | | | |
| Bollería | | | | | | |
| Aceite | | | | | | |
| Pescado | | | | | | |
| Lácteo | | | | | | |
| Carne | | | | | | |
| Legumbre | | | | | | |
| Fruto seco | | | | | | |
| Fruta | | | | | | |
| Verdura | | | | | | |





COMER FUERA DE CASA UNA DIETA EQUILIBRADA ⁽¹⁾

1. Elige un menú variado que incluya alimentos de todos los grupos básicos.
2. Busca un local donde sea posible elegir vegetales frescos (verduras, hortalizas, frutas).
3. De postre, selecciona fruta fresca o, de vez en cuando, algún lácteo.
4. Evita raciones excesivamente grandes. Es preferible dejar algo en el plato.
5. No abuses de fritos, rebozados, empanados y guisos con grasas.
6. Como preparación culinaria, elige los alimentos asados, a la plancha, parrilla, vapor, etc.
7. Un adulto sano podría tomar una copa de vino o una cerveza para comer, pero es preferible elegir el agua como bebida, sobre todo si tienes que conducir o trabajar después.
8. Evita comer en menos de 40-50 minutos.

COMER EN CASA UNA DIETA EQUILIBRADA ⁽²⁾

1. Planifica tu compra en el mercado. No olvides incluir alimentos básicos de todos los grupos en tu lista.
2. Al pensar los menús, elige alimentos variados de forma que semanalmente incluyas productos de todos los grupos
3. No abuses de alimentos ricos en grasas de origen animal
4. Elige la forma de cocinado más adecuada utilizando las diferentes formas posibles: asados, a la plancha, al vapor, fritos, etc.
5. Es importante no olvidarse de consumir diariamente hortalizas, frutas y lácteos.
6. Para los guisos o las ensaladas utiliza preferentemente aceite de oliva o, si no fuera posible, de girasol





-
7. La bebida de elección para comer es el agua. Adicionalmente, quien lo prefiera y sea un adulto sano puede tomar una copa de vino o una cerveza.
 8. Evita levantarte de la mesa estando totalmente saciado
 9. Emplea en comer entre 40-50 minutos.



RECOMENDACIONES PARA LA COMPRA, CONSERVACIÓN Y COCINADO DE LOS ALIMENTOS ⁽³⁾

Al planificar la compra, hay que seleccionar alimentos frescos y también aquellos productos que nos puedan ayudar a realizar una dieta equilibrada con facilidad aunque dispongamos de poco tiempo: congelados, conservas, etc.

1. Comprueba el etiquetado del producto y su fecha de caducidad, observando que no presente alteraciones en el color, olor, textura, aspecto, etc.
2. Rechaza los envases rotos, abollados, con etiquetas defectuosas, descongelados, etc.
3. Adquiere los lácteos, los productos congelados y los refrigerados en el último momento.
4. Es importante que los alimentos que requieren refrigeración los instalemos rápidamente en casa, en el frigorífico o congelador, convenientemente protegidos y sin que estén en contacto los alimentos crudos con los ya cocinados.
5. Cuando es necesario descongelar un alimento, hay que hacerlo adecuadamente en el frigorífico o en el microondas.
6. Muchos productos congelados pueden cocinarse sin descongelar: patatas prefritas, verduras, etc.





-
7. Almacena las conservas y alimentos no perecederos a la temperatura adecuada, lejos de la luz y de fuentes de calor en un lugar seco y separado de los productos de limpieza.
 8. Antes de preparar o cocinar alimentos es imprescindible realizar un lavado correcto de manos.
 9. En la cocina, no hay que utilizar los mismos utensilios para los alimentos crudo y para los cocinados sin que los hayamos lavado previamente (tablas de corte, cuchillos, cucharas, etc.)

DIETA DURANTE EL EMBARAZO ⁽⁴⁾

Uno de los problemas más comunes durante el embarazo, es el malestar típico que impide que se realice una alimentación adecuada, bien por el miedo de la embarazada a las náuseas, bien porque lo que se ha ingerido se vomite, con la consiguiente pérdida de nutrientes. Si esto sucede, deberán de hacerse más de seis ingestas al día, siempre en pequeñas cantidades, buscando alimentos que no provoquen rechazo a priori, y con una presentación que no sea caldosa. En cualquier caso, las recomendaciones generales son:

1. Huir de una alimentación caprichosa y deficiente. Es necesario organizar la dieta y, especialmente, la compra de alimentos como en el resto de las edades aquí señaladas.
2. Valorar la necesidad de un aporte suplementario de vitamina D y de ácido fólico.
3. Aumentar la ingesta de productos lácteos por su contenido en Calcio.
4. Los lácteos y la leche siempre se han de consumir higienizados (pasteurizados, etc.).
5. No se ingerirán alimentos elaborados con huevos crudos.
6. No comer carnes, pescados y mariscos crudos o poco cocinados
7. Aumentar el consumo de hortalizas y verduras para favorecer el tránsito intestinal.





-
8. Evitar la adición excesiva de sal en las comidas y, desde luego, no añadirla sin haber probado el plato antes.
 9. Evitar el consumo indiscriminado de dulces.
 10. Evitar las bebidas gaseosas y azucaradas además del alcohol en cualquiera de sus formas.

DIETA INFANTIL EQUILIBRADA ⁽⁵⁾

La educación nutricional y la adquisición de hábitos alimentarios, es parte de la cultura alimentaria que una persona adquiere a lo largo de su vida. Es labor de padres y educadores conseguir aportar esos conocimientos a los niños. El papel de los sanitarios de los Centros de Salud es aquí muy importante y su participación imprescindible. Así, la intervención de la enfermería puede:

1. Fomentar los hábitos alimentarios saludables.
2. Fomentar el consumo de hortalizas, frutas enteras y lácteos.
3. Evita el consumo de chucherías, refrescos y el picoteo entre horas.
4. Establecer un horario regular para la realización de las cinco ingestas diarias (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena)
5. Es imprescindible que los niños desayunen en casa y que en el colegio tomen a media mañana un bocadillo, lácteos o fruta. Es mejor evitar que la norma sea el consumo de bollería y chucherías.
6. Contribuir a que se elaboren menús variados semanalmente, en casa y en el comedor escolar, que se complementen entre sí.
7. El comedor escolar es muy importante desde el punto de vista nutricional y educativo. Hay que exigir menús escritos variados y equilibrados, dietéticamente estudiados.
8. En los centros escolares, es necesario atender adecuadamente y con seguridad a niños con necesidades especiales (diabéticos, alérgicos, celíacos, etc.)
9. Favorecer la introducción de alimentos nuevos, incluso como en un juego educativo.





-
10. En este contexto, las comidas en el domicilio deben realizarse sentados a la mesa y en familia con la televisión apagada.
 11. Es recomendable que los niños cenén temprano, variado y con presentaciones ligeras, para favorecer la digestión y el sueño.
 12. Cuando se come fuera de casa, los adultos deben ayudar en la elección de un menú variado y al conocimiento de alimentos nuevos.
 13. Es necesario que el niño aprenda a comer exclusivamente con agua, dejando los refrescos para ocasiones concretas, siempre de forma esporádica.
 14. Hay que fomentar la actividad física y los juegos con movimiento, en el "recreo" de los colegios.

DIETA EQUILIBRADA EN EL ANCIANO ⁽⁶⁾

La vejez es una etapa de la vida, en que la dieta equilibrada es igual de importante que en cualquier otra. Aquí presentamos unas recomendaciones para ancianos que no tengan patologías que necesiten una dieta específica.

A la hora de recomendar y/o programar la alimentación de un anciano, debe de contarse con los cambios asociados a la edad como son falta de piezas dentales, pérdida de olfato, disminución del gusto, sequedad de la mucosa bucal con disminución de la insalivación, disminución de la sensación de sed, etc. Estas alteraciones conllevan posibles deficiencias nutricionales y una peor calidad de vida.

1. Cada día debe tomar leche y/o derivados lácteos; carne o pescado o huevos; hortalizas cocidas y crudas; frutas enteras; 4-6 vasos de agua o infusiones o caldos de verduras.
2. Adaptar la forma culinaria de preparación de los alimentos, a los cambios fisiológicos de deglución y masticación.
3. No abusar de los triturados. (Si es necesario usarlos, pueden elaborarse en casa o utilizar algunos preparados comerciales que entran en el catálogo de financiación de la Seguridad Social).





-
4. Las raciones deben ser más pequeñas y nutritivas, concentrando todos los nutrientes, en poca cantidad de alimento.
 5. Fomentar cinco ingestas al día (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena).
 6. Recomendar un vaso de leche templada al acostarse.
 7. Los lácteos en los ancianos son tan importantes como en la infancia .
 8. Evitar la soledad y el aislamiento.
 9. Procurar que coma en compañía.
 10. Fomentar la actividad física según sus posibilidades: caminar, bailar, hacer ejercicios de equilibrio y fortalecimiento muscular, etc.

EJERCICIO FÍSICO ⁽⁷⁾

Un ejercicio físico moderado, es de vital importancia para un estado de salud adecuado. Por eso, es conveniente controlar el tiempo que nosotros o nuestros hijos pasamos realizando tareas sedentarias como sentarnos frente al ordenador, con los videojuegos o viendo la tele; ya que la actividad física proporciona claramente beneficios para la salud:

1. Ayuda a prevenir el sobrepeso.
2. Fortalece y flexibiliza los músculos y las articulaciones.
3. Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
4. Mejora la masa muscular.
5. Favorece la salud ósea reforzando el papel del calcio.
6. Ayuda a modificar hábitos como el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol.
7. Mejora el tránsito intestinal.
8. Mejora la capacidad psicomotora, incluida la capacidad de orientación, la de reacción y el control sobre el propio organismo.





-
9. Aumenta las defensas del organismo y mejora el sistema inmunológico.
 10. Es una forma sencilla de contribuir a la regularización de las tasas de glucemia y de colesterol sanguíneo.
 11. Un ejercicio físico adecuado nunca ha de ser extenuante ni doloroso.

ALIMENTOS FUNCIONALES, SUPLEMENTOS Y COMPLEMENTOS.

Actualmente, es muy fácil encontrar en el mercado diferentes productos que nos sugieren e incluso prometen una mejora de nuestra salud o de nuestro rendimiento tras su ingestión. A menudo, se trata de alimentos a los cuales se les han añadido diferentes ingredientes de origen natural. Otras veces, son extractos o principios activos que se venden en forma de cápsulas, jarabes, etc. La pregunta más habitual que al respecto hacen nuestros pacientes suele ser: ¿puedo tomar este tipo de productos?, ¿son realmente eficaces?

1. Una persona sana de cualquier edad que mantenga una alimentación suficiente, variada y equilibrada no necesita ingerir productos de este tipo. Los alimentos normales son suficientes para mantenernos sanos.
2. En ciertas situaciones y en algunas personas (cuando la demanda de nutrientes está aumentada como ocurre durante el embarazo o convalecencia, o si algún factor de riesgo para la salud está aumentado, como el colesterol sanguíneo, hábitos alimentarios inadecuados, etc., etc.), puede ser conveniente consumir durante un cierto tiempo estos productos.
3. En general su consumo es inocuo, pero dosis excesivas o una ingestión mantenida en el caso de niños, mujeres embarazadas, ancianos, enfermos, etc. puede traer alguna consecuencia negativa para su salud.
4. No es conocido del todo el efecto de ciertos productos o ingredientes sobre el metabolismo y la acción de ciertos fármacos, en especial cuando se trata de plantas medicinales.





5. La legislación actual prohíbe mencionar (incluso en la publicidad) la posible relación entre el consumo de estos productos y la curación de patologías o su prevención.
6. No debemos ingerir indiscriminadamente estos productos, por lo que sería conveniente consultar con un profesional de la salud su incorporación a la dieta y las dudas que tengamos sobre ellos.
7. Es necesario exigir a los fabricantes documentación científica y técnica suficiente, incluso con casos clínicos y publicaciones en revistas científicas y en otros soportes, antes de recomendar algún producto como los mencionados.
8. Actualmente, hay evidencias científicas suficientes sobre el efecto de algunas sustancias, alimentos e ingredientes sobre ciertos factores de riesgo. Así ocurre, entre otros, con los descritos a continuación:
 - /// fitosteroles y reducción del colesterol sanguíneo
 - /// fibra insoluble y estreñimiento
 - /// fibra soluble y colesterol sanguíneo
 - /// calcio y huesos
 - /// aceite de oliva y colesterol sanguíneo

ANTIOXIDANTES

El envejecimiento y muchas patologías crónicas están relacionados con los procesos de oxidación, de ahí el interés surgido en los últimos tiempos por los **antioxidantes**. Estas sustancias son un conjunto heterogéneo de sustancias entre las que se encuentran vitaminas, minerales, enzimas, pigmentos vegetales, etc. que bloquean el efecto perjudicial de los radicales libres y de la oxidación sobre el organismo. Estas sustancias las podemos obtener de una dieta variada, especialmente a través de los alimentos de origen vegetal: hortalizas, frutas, legumbres, frutos secos y cereales. Podemos citar entre los más destacados a:

- /// Caroteno (zanahorias)
- /// Vitamina C (cítricos, kiwis, pimientos)





- ✍ Vitamina E (aceite de oliva y girasol, aceitunas)
- ✍ Selenio (frutos secos, cereales, apio, brécol, repollo, champiñón, cebolla, levadura de cerveza, hígado, pollo, pavo, ternera, pescado)
- ✍ Zinc (cereales integrales, legumbres, carnes, marisco, soja, leche)
- ✍ Cobre, (cereales enteros, nueces y pipas de girasol, cacao, arroz, melocotón, setas, patata, hígado, pollo, moluscos, marisco)
- ✍ Licopeno, (tomate y sus salsas)
- ✍ Polifenoles y flavonoides (verduras en general, infusiones, soja, piel de la uva, cítricos, té, vino, cerveza)

Siempre es preferible recomendar su ingestión a través de alimentos naturales, ya que dosis elevadas y mantenidas en el tiempo, como las que podemos ingerir con pastillas o similares, pueden tener efectos perjudiciales para la salud.

VALOR NUTRITIVO DE LOS ALIMENTOS y ANTINUTRIENTES ⁽⁸⁾

A menudo se plantea la duda de si consumir alimentos cocinados o precocinados (como los platos preparados) puede proporcionar todos los nutrientes necesarios. En este sentido, hay que decir que aunque las técnicas de conservación y cocinado pueden reducir la presencia de ciertos nutrientes (en especial vitaminas hidrosolubles y minerales), una dieta variada siempre aporta las sustancias nutritivas que necesitamos. De ahí precisamente la necesidad de insistir en la variación (no consumir sólo alimentos precocinados, sino también frescos, congelados, crudos, etc.)

Este equilibrio de la dieta hace que las transformaciones culinarias y/o tecnológicas no tengan porqué ser perjudiciales y, al contrario, sean incluso beneficiosas. Así ocurre cuando de la leche hacemos queso o yogur, aumentando su valor nutritivo en relación con el peso del producto. La complementación del valor nutritivo de los alimentos es un caso claro de cómo el ser humano ha ido adquiriendo hábitos alimentarios beneficiosos para su salud: es el caso de la mejora de la calidad proteica de las mezclas de cereales y legumbres (pan y lentejas, lentejas y arroz) o de los lácteos y los cereales (arroz con leche).





Una manipulación inadecuada de los alimentos si que es cierto que puede reducir de manera drástica el valor nutritivo de los alimentos. Por ejemplo, cuando un alimento que tenía que estar refrigerado lo mantenemos a temperatura ambiente.

El caso de los **antinutrientes** es diferente: se trata de compuestos que de forma natural se hallan presentes en algunos alimentos impidiendo que ciertos nutrientes de la dieta sean utilizados por el organismo humano. Identificamos a continuación algunos de ellos:

Antivitaminas. Son sustancias que inactivan o disminuyen la absorción de ciertas vitaminas. El ejemplo más conocido es el de la tiaminasa presente en el pescado crudo, lo que hace que no se absorba la vit. B₁ o Tiamina. O el caso de la clara de huevo cruda, en la que la presencia de avidina impide la utilización de la vitamina H o Biotina. Estas antivitaminas se inactivan con el cocinado por la acción del calor.

Antiminerales. Hacen que minerales como el calcio, el hierro, el magnesio o el zinc formen complejos que impiden una correcta absorción. A este respecto, es conocido el papel del ácido fítico, presente en alimentos como los cereales integrales, que pueden dificultar la absorción del calcio lácteo cuando se toman juntos. Otro ejemplo es el del ácido oxálico de las espinacas, el cual hace que el hierro presente en los alimentos se convierta en oxalato férrico, de escasa absorción, por lo que las espinacas, realmente, no son una fuente de hierro apreciable.





**Dieta equilibrada, buena hidratación
y ejercicio
son los pilares de la salud
a cualquier edad.**

⁽¹⁾ ⁽²⁾ ⁽³⁾ Adaptación de las recomendaciones publicadas por la FESNAD con motivo del Día Nacional de la Nutrición de mayo de 2006.

⁽⁴⁾ Adaptación de las recomendaciones publicadas en "Dietética, Dietoterapia y Nutrición Artificial para Enfermeras". de Torres Aured, M L. Zaragoza. 1997

⁽⁵⁾ ⁽⁷⁾ Adaptación de las recomendaciones publicadas por la FESNAD con motivo del Día Nacional de la Nutrición de mayo de 2005.

⁽⁶⁾ Adaptación de las recomendaciones publicadas por la FESNAD con motivo del Día Nacional de la Nutrición de mayo de 2004.

⁽⁸⁾ Para información más completa ver www.sedca.org





Con los auspicios de:



Federación Española de
Sociedades de Nutrición,
Alimentación y Dietética



Asociación de Enfermeras
de Nutrición y Dietética



Consejo General de
Enfermería



Unión Española de
Sociedades Científicas de
Enfermería

Con la colaboración de:



Organización Colegial de Enfermería.
Colegio Oficial de Zaragoza



Asociación de Enfermería Comunitaria
Aragonesa

