

Unidad Didáctica 6
Dietas

Contenido

1. Dietas especiales
2. El aceite de oliva

1. Dietas especiales

1.1. Dieta sana

Para mantener el organismo en el mejor estado de salud posible, los alimentos que componen la dieta diaria deben combinarse de forma equilibrada según sus propiedades nutritivas.

Equilibrio de la dieta sana

Un modo de lograr una dieta equilibrada es comer diariamente varios de los alimentos descritos a continuación. Los adultos sedentarios deben incluir al menos el número menor de raciones en su dieta diaria, y las personas más activas deben aspirar a un mayor número de raciones. Además, cuando se considera apropiado, se indican las necesidades específicas para grupos de población con necesidades dietéticas especiales.

Grupos de alimentos	Número de raciones diarias sugeridas
Pan, cereales y productos derivados. Cereales completos y variedades enriquecidas	Coma de 6 a 11 raciones del grupo completo y procure de que varias de estas raciones contengan productos con cereales completos Una comida: Una rebanada de pan; media Hamburguesa; un bollo pequeño; 3 ó 4 galletas, media taza de cereales, o pasta; 30 gramos de cereales secos
Frutas. Cítricos, melón, fresas, frambuesas y todos los tipos de fruta	Coma de tres a cuatro raciones de entre los componentes del grupo Una comida: Una pieza de fruta fresca, tal como manzana, plátano o naranja; una rebanada de melón; $\frac{3}{4}$ de taza de zumo de fruta; media taza de fruta en compota o en lata; $\frac{1}{4}$ de taza de fruta seca
Vegetales. Verduras y vegetales leguminosos, legumbres secas (guisantes y judías) y todos los demás tipos de vegetales	Coma de tres a cinco raciones de entre los componentes del grupo y consuma verduras y legumbres secas cocidas varias veces por semana Una comida: Media taza de vegetales cocidos; media taza de vegetales troceados y crudos; una taza de verdura cruda

[Continúa >>](#)

Nutrición y dietética

Grupos de alimentos	Número de raciones diarias sugeridas
Carne, aves, pescado y alternativas (huevos, guisantes y judías secas, piñones y semillas)	La cantidad diaria debe totalizar de 150 a 200 gramos de carne magra, ave o pescado cocidos. Sustituir un huevo, media taza de legumbres secas cocidas, o dos cucharadas soperas de mantequilla de cacahuete por cada 30 gramos de carne o pescado
Leche, queso y yogurt	Los adolescentes y las mujeres embarazadas requieren tres raciones o más. Las mujeres jóvenes que están embarazadas o amamantan a su hijo requieren cuatro raciones o más. Una comida: Una taza de leche; 240 g. de yogurt; 45 g. de queso natural; 60 g. de queso curado
Grasas, dulces y bebidas alcohólicas	Se debe evitar el exceso de grasas, azúcar y otros tipos de edulcorantes. Las personas mayores, en particular, pueden verse obligadas a eliminar todos estos ingredientes para no ganar peso. Si se consume bebidas alcohólicas, debe hacerse con moderación y nunca durante el embarazo



Recuerde

Indicaciones básicas para mejorar la dieta

Es posible mejorar la dieta de la siguiente manera:

- Comiendo la mayor variedad posible de alimentos.
- Evitando el exceso de grasas, especialmente las saturadas.
- Comiendo cantidades adecuadas de hidratos de carbono complejos (incluyendo cereales completos y productos no refinados) y de productos que contengan fibra.
- Reduciendo al mínimo el consumo de azúcar y otros edulcorantes, así como de jarabe, miel y melazas.
- Tomando sal y otros productos que contengan sodio con moderación.
- Reduciendo el consumo de alimentos curados con sal, tratados con nitratos y ahumados.
- Consumiendo bebidas alcohólicas con moderación.
- Aumentando el gasto energético y reduciendo el aporte calórico si se necesita perder peso.
- Comiendo relajada y tranquilamente.

Se han realizado numerosos estudios sobre los efectos de la mayoría de los alimentos corrientes en el funcionamiento del organismo, y gracias a ellos aumenta en los países desarrollados la difusión de datos sobre la manera más sana de alimentarse. Así, abundan las recomendaciones, ciertamente concretas en muchos casos, de adoptar el consumo de unos productos y descartar el de otros. Sin embargo, a pesar de que cuenta con más información y de que cada vez es mayor el número de personas que toma conciencia acerca de la alimentación, el proceso de adaptación mental a una nueva forma de considerar cada alimento es lenta, por lo cual subsisten ciertos hábitos alimentarios decididamente nocivos para la salud.

Los cuatro grandes elementos que componen la mayoría de los alimentos que suelen consumirse son las grasas, los hidratos de carbono, las proteínas y las vitaminas. Ninguno de ellos es perjudicial en sí, siempre que se combinen de la forma óptima para beneficio del organismo y que se evite el abuso o la carencia de cualquiera de ellos o de todos. Puede decirse que el secreto para mantener el cuerpo en el estado más sano posible reside en mezclar, de forma equilibrada, los nutrientes esenciales y en comer con moderación.

El organismo necesita grasas, puesto que las utiliza para producir energía, pero hay que distinguir entre las que, con gran variedad, pertenecen a los tres grandes grupos en que pueden dividirse: las grasas saturadas, las insaturadas y las poliinsaturadas.

Las primeras, en particular las de origen animal, son las menos recomendables por su alto contenido en colesterol, elemento causante de dolencias cardiovasculares y, por lo tanto, contraindicados en esos casos, y en calorías, causa directa de la obesidad porque el organismo, al no poder utilizar todas ni desprenderse del exceso, las acumula.

Entre los alimentos más ricos en ellas se encuentran los sesos, la yema de los huevos, la mantequilla, los mariscos y algunos pescados, los quesos más grasos, la carne de mamífero y el chocolate.

Por el contrario, las poliinsaturadas, por lo general de origen vegetal, son las más convenientes porque no producen elevados niveles de colesterol en la sangre, sino que permiten reducir esos niveles cuando son altos. Estas grasas

Nutrición y dietética

se encuentran en los aceites vegetales, como los de maíz, uva, girasol o soja, y en la margarina vegetal, que con preferencia deben consumirse en crudo. En todo caso, debe tenerse en cuenta que la ingestión diaria de grasas debe constituir el 20% del aporte energético. Una ingestión mayor o menor puede desequilibrar el aporte idóneo y causar alteraciones en el buen funcionamiento del organismo.

También los glúcidos son elementos necesarios para el organismo, porque éste también recurre a ellos para producir energía. Pero, a diferencia de la energía que se produce a partir de las grasas, la que se obtiene de los hidratos de carbono proviene de la conversión, por distintos procesos, de los azúcares y de los almidones o féculas que integran los hidratos de carbono como componentes principales. Así como los azúcares se absorben rápidamente, los almidones o féculas son lenta y laboriosamente absorbidos. Por dicha razón, los primeros están considerados como un reconstituyente de efectos casi inmediatos.

Los principales alimentos corrientes en los que destaca el contenido de hidratos de carbono son, por supuesto, los dulces en todas sus versiones (caramelos, bombones, postres, pasteles, galletas, mermeladas) y los cereales, por lo que se incluyen todos los productos elaborados con ellos, como el pan y las pastas italianas en general (espaguetis, fideos, raviolis, pizzas, lasañas, etc.).

Aunque se atribuye una relación directa entre la ingestión de hidratos de carbono y la obesidad, lo cierto es que la culpa debe recaer en el consumo abusivo de ellos. Por ejemplo, si al beber un vaso de leche, que ya de por sí contiene azúcar, se le añade más azúcar, se ingerirán innecesariamente muchas más calorías. Además, debe tenerse en cuenta que el abuso de azúcares, en cualquiera de sus formas, conduce a la producción de caries y puede ser peligroso para quienes sufren diabetes.

Para los adictos a los alimentos dulces que deban reducir el consumo de azúcares, existe el recurso de emplear otros edulcorantes menos calóricos, como la miel o la melaza.

Las proteínas suponen un elemento fundamental para el crecimiento, ya que con ellas se forma el tejido muscular, las proteínas son asimiladas por el organismo en forma de aminoácidos que, a su vez, se transforman en nuevas

proteínas. Los aminoácidos que el organismo no puede convertir deben aportarse diariamente con la ingestión de alimentos que los contienen, dado que, a diferencia de las grasas, el cuerpo no puede almacenarlos. El aporte ideal se logra consumiendo cereales y legumbres mezclados con leche o con huevos. Con ello se evita la ingestión excesiva de hidratos de carbono y grasas animales, tan habitual en la dieta de los países más desarrollados y tan perjudicial para la salud, como se comprueba por la mayor incidencia de enfermedades que ocasiona.

Por ser muchas las vitaminas contenidas en diversos alimentos frescos de consumo habitual, una dieta ideal debe incluir una buena variedad de ellos (verduras, legumbres, hortalizas, frutas, frutos secos, lácteos), pero siempre teniendo en cuenta las propiedades de los demás alimentos con los que se pretenda mezclarlos. Se sabe que algunos se caracterizan por contener mayores cantidades de una vitamina que de otra, como, por ejemplo, que la naranja contiene mucha vitamina C. Lo que quizás no éste tan difundido es el concepto de que, en general, la mejor forma de ingerir vitaminas consiste en tomar el alimento fresco, crudo, pues la cocción, especialmente si es muy prolongada, destruye buena parte del contenido vitamínico de los alimentos.

1.2. Dieta para adelgazar

Son numerosas las personas que deciden seguir una dieta de adelgazamiento, pero los cambios de alimentación que ello implica las induce a veces a buscar recursos que les ayuden a afirmar su voluntad de perder peso.

El mayor desarrollo económico de muchos países occidentales y los adelantos técnicos y científicos han propiciado la comercialización a gran escala de una variedad nunca vista de productos alimentarios. Aunque esto no deja de constituir un proceso, no lo es tanto la modificación de las dietas habituales que ello ha traído consigo, porque se ha registrado una marcada tendencia a consumir alimentos cuyo contenido calórico es muy superior al necesario y, en consecuencia, han aumentado de manera general los casos de obesidad.

No obstante, y como contrapartida, la mayor difusión acerca de los trastornos y las alteraciones que el exceso de calorías produce en el organismo,



entre los que destaca la obesidad y su connotación negativa en el plano estético, también ha despertado el deseo de no cargarse de grasas o de deshacerse de ellas.

Así, el mercado de la dietética se ha visto prácticamente inundado de numerosos regímenes de adelgazamiento, muchos de los cuales pueden ser nocivos para la salud, y, lo que es peor, de una variadísima gama de productos supuestamente infalibles para ayudar a reducir el exceso de kilos, galletas, pastillas, complejos vitamínicos y líquidos especiales, cuyos efectos, de por sí escasos cuando no nulos o efímeros para perder peso, aún se desconocen. Y es que la única forma saludable de perder algunos kilos, y de no volver a recuperarlos, reside en adoptar una dieta compuesta por alimentos naturales, cuyas propiedades estén bien equilibradas. De esta manera se logrará cumplir las distintas etapas que implica un régimen de adelgazamiento sin afectar de forma negativa al organismo y sin sufrir la sensación de hambre.

Excluidos los casos de obesidad extrema, ya sea endógena (de causas internas, generalmente por alteraciones glandulares, psíquicas o hereditarias) o exógena (por ingestión excesiva de calorías) que deberían ser tratados exclusivamente por un médico, la persona que quiera perder peso debe prepararse mentalmente para comer menos y de distinta forma a como lo hace habitualmente.

Una vez alcanzada la decisión de perder el exceso de peso, hay ciertos recursos a los que se puede apelar para cumplir mejor una dieta de adelgazamiento.

Estas normas generales son las siguientes:

- Ingerir, en total, un valor calórico diario inferior al de las calorías que se consumen en la actividad diaria que se realiza.
- Anotar las calorías de los alimentos que se tomen, y sumarlos al final del día para controlar el total.
- Hacer siempre cuatro comidas: desayuno, almuerzo, merienda y cena, sin saltarse ninguna.
- No comprar más alimentos que aquellos que se deben tomar.
- Hacer las compras con el estómago lleno, pues ayuda a rechazar la tentación de adquirir lo que no se debe.
- En el caso de sentir ansiedad, tomar algún sedante natural, como puede ser una infusión de tila.
- Tener siempre a mano algún alimento fresco y bajo en calorías para poder “hincarle el diente” entre las horas de las comidas.
- Sustituir el azúcar por miel o por edulcorantes sin calorías.
- Reducir poco a poco la ingestión de sal y aumentar la de especias, que dan sabor y no aportan calorías.
- Beber dos vasos de agua una media hora antes de cada comida.
- Olvidarse de todas las bebidas alcohólicas y gaseosas, y de todos los dulces y productos envasados.
- Aplazar los caprichos para cuando pueda permitírselo.

El mayor conocimiento y difusión de los efectos negativos que el exceso de peso tiene en el organismo y la influencia de la moda, que destaca como ideal la silueta esbelta, han originado la proliferación de una gran variedad de regímenes para adelgazar.

Son muchas las personas que, una vez tomada la decisión de perder peso, recurren a dietas supuestamente efectivas para adelgazar con la mayor rapidez posible, sin considerar en qué consiste la dieta en sí y, en consecuencia, sin saber si es la adecuada para su organismo. Asimismo, suele desconocer tanto las causas a las que puede obedecer la acumulación de grasas como el peso ideal que deberían tener según su estatura, su constitución y su edad.

Nutrición y dietética

Por todo ello, la mejor medida siempre es la de consultar al médico antes de seleccionar la dieta a seguir y, muy particularmente, cuando el exceso de peso es exagerado.

No obstante, la simple sustitución de alimentos con un alto contenido en grasas y en hidratos de carbono y de productos envasados por verduras y frutas frescas, acompañada de un poco de ejercicio diario, puede obrar maravillas si se efectúan durante un tiempo suficiente y de manera disciplinada.

Una de las formas más fáciles de calcular el peso ideal consiste en convertir en kilos los centímetros que exceden del metro de estatura. Aplicando esta conversión, una persona de 1,75 metros de estatura debería pesar 75 kilos. En este cálculo no entran en consideración otros factores que influyen de forma considerable en el peso adecuado de una persona, como son, por ejemplo, los de su constitución ósea (huesos grandes y densos) y muscular (músculatura muy desarrollada y fuerte), por lo cual debe tomarse sólo como el adecuado para establecer un peso ideal aproximado. No obstante, si al aplicarlo se encuentra que es muy grande la diferencia entre lo que se debería pesar y lo que de hecho se pesa, puede ser muy útil como indicador aproximado de la cantidad de kilos que se puedan tener de más.



Además de que la obesidad ha perdido popularidad como concepto estético de belleza y vigor, pues ya no se la considera atractiva, existe un motivo más profundo para combatirla, pues cuanto más excesiva sea, mayores serán sus peligros y frecuentes consecuencias para la salud. Las personas obesas suelen tener serias dificultades para llevar una vida normal porque son propensas a desarrollar alteraciones y dolencias crónicas, entre ellas, la hipertensión, la diabetes, la arteriosclerosis y la insuficiencia cardíaca.

Una vez establecido que el peso es excesivo para las condiciones corporales, es necesario determinar si obedece a causas endógenas (internas) o exógenas (externas).

La obesidad endógena, que sólo afecta a aproximadamente un 10% de los obesos, puede tener su origen en alteraciones glandulares o en factores hereditarios o psíquicos. Esta clase de obesidad, por obedecer a distintas patologías, debe ser, sin ninguna duda, tratada por médicos.

Cuando la obesidad es exógena, obedece casi siempre al consumo excesivo de calorías por día o, en el caso de no ser excesivo, siempre muy superior al de las calorías que se gastan en la actividad diaria.

Aunque en cualquier caso es recomendable que sea un médico quien establezca el origen y el tipo de la obesidad, las personas que sólo acusan un exceso de peso moderado pueden intentar reducir mediante una dieta de adelgazamiento.

Cualquier dieta adelgazante implica modificar no sólo el hábito de seleccionar los alimentos que se van a consumir, sino también la forma de cocinarlos. Como, además, estos nuevos hábitos deberán cumplirse a rajatabla por un tiempo más o menos prolongado, es indispensable que quien se decida a ponerlos en práctica se fije, como objetivo único, la pérdida de su exceso de peso.

Esta actitud, que podría denominarse “mentalización positiva”, es la mejor vía para que la dieta no se convierta en un calvario y se pueda llevar a buen término con el mayor y más duradero de los éxitos posibles.

Nutrición y dietética

También será una ayuda valiosa la imaginación que se emplee tanto en la compra de alimentos como en la cocina, para condimentarlos y para suplantar los métodos culinarios tradicionales.

Así, por ejemplo, un trozo de pescado blanco, comprado fresco en el mercado, adobado durante unas dos horas con zumo de limón y hierbas aromáticas y, luego, asado a la parrilla y servido con una guarnición de espinacas frescas hervidas al vapor, es un plato muy sano y nutritivo, de espléndido sabor y con muchísimas menos calorías que cuando ambos ingredientes se fríen, como suele ser la costumbre.

Transcurridas unas dos semanas después de iniciarse una dieta, se ha aprendido a calcular el valor calórico de los alimentos y la cantidad aproximada que se debe consumir de cada uno para mantenerse dentro de los límites diarios de ingestión de calorías. Este conocimiento adquirido permite salir a comer fuera, por ejemplo, a un restaurante, y seleccionar con acierto lo que se va a comer y también la forma en que deberá estar cocido para no incumplir las normas dietéticas.

	Alimento		Calorías
Legumbres	Garbanzos	cocidos	1090
	Lentejas	estofadas	690
	Alubias	pintas	285
	Guisantes	secos	346
	Habas	rehogados	100
	Judías	fabada	1300
Verduras	Espárragos	blancos	15
	Pimientos	asados	55
	Berenjenas	parrilla	28
	Tomates	fritos	71
	Patatas	fritas	234
	Apio	fresco	9

[Continúa >>](#)

	Alimento		Calorías
Frutas	Aguacate	fresco	136
	Plátano	fresco	84
	Cerezas	fresco	58
	Piña	fresco	50
	Pera	fresco	70
	Kiwi	fresco	73
Carnes	Tenera	escalope	326
	Cordero	asado	575
	Cochinillo	horno	825
	Cerdo	asado	844
	Pollo	parrilla	120
	Pato	asado	232
Pescados	Calamares	fritos	118
	Anchoas	en aceite	185
	Merluza	plancha	92
	Sardinas	fresca	145
	Atún	en aceite	274
	Salmón	ahumado	210
Bebidas	Cubalibre	ron	327
	Cerveza	negra	110
	Whiski	solo	499
	Vino	tinto	170
	Cava	brut	80
	Sangría	con alcohol	421
Aperitivos	Almendras	fritas	589
	Ensaladilla	rusa	152
	Croquetas	caseras	102
	Aceitunas	rellenas	221
	Patatas	chips	568
	Gambas	cocidas	102
Varios	Ravilolis	carne	536
	Canalones	pollo	780
	Chocolate	con leche	655
	Helado	vainilla	259
	Pizza	básica	300
	Pan	blanco	130

Nutrición y dietética

En el caso de que se trate de una comida o una cena en casa de amigos o parientes, no hay más que avisar que uno está a dieta y ofrecer ciertas pautas de lo que uno puede comer, o bien, para no crear problemas a los anfitriones, ir después de haber comido en la propia casa.

Ante el temor de dejarse tentar por bebidas o alimentos prohibidos, siempre queda el recurso adicional de no aceptar la invitación en ese momento y de prometer una futura visita cuando no suponga la alteración ni de la dieta propia ni del menú de quien invita.

Calorías de algunos vegetales frescos y congelados (por minuto)

Vegetal	Cantidad	Fresco	Congelado
Remolacha	1 taza	68	68
Brécol	1 taza	44	28
Coles (de Bruselas)	1 taza	66	36
Guisantes	1 taza	112	74
Espinacas	1 taza	46	25
Judías verdes	1 taza	27	31
Coliflor	1 taza	30	22
Habichuelas	1 taza	152	121
Espárragos	1 taza	42	48

1.3. Dieta para ganar peso

A pesar de que en las sociedades occidentales son más numerosas las personas que se someten a una dieta para adelgazar, hay asimismo otras, en menor número, que buscan la forma de combatir la delgadez extrema y alcanzar un peso normal.

A grandes rasgos, la diferencia más destacada entre una persona de constitución delgada por naturaleza y otra cuya delgadez sea de índole patológica suele consistir en que aquella tendrá más fuerzas y vitalidad para llevar una vida normal que ésta. Ello se debe a que la delgadez constitucional lleva implícito un funcionamiento orgánico normal, mientras que la de carácter patológico supone una anormalidad funcional cuyas consecuencias se reflejan, principalmente, en una disminución de la vitalidad y de la energía necesaria para desarrollar las tareas habituales.

Piel y huesos

Esta frase tan corriente, y que con tanta frecuencia se aplica a las personas de extremada delgadez, no puede ser más acertadamente descriptiva de la composición de sus cuerpos pues, de hecho, no hay entre la piel y los huesos suficiente masa muscular que los separe, por lo que parece pegados entre sí. En el caso de la delgadez constitucional, esta condición de poco desarrollo muscular no sólo puede atribuirse al escaso número de células grasas del organismo, causa por la cual el intestino absorbe menos grasas y no se produce un aumento de peso, sino también a la falta de costumbre de hacer ejercicios físicos o de practicar algún deporte.

Como las personas extremadamente delgadas por naturaleza suelen tener grandes dificultades para aumentar de peso mediante el consumo de alimentos, por mucho que lo intente, es frecuente que desarrollen un complejo, nacido de su misma condición. Para ellas, básicamente sanas y llenas de energía, acaso sea más saludable hacer gimnasia o practicar algún deporte con el que puedan aumentar su masa muscular y ganar así, en aspecto, lo que difícilmente obtendrá con dietas diseñadas para que ganen peso.

Cuando se trata de casos en los que la extrema delgadez obedece a determinadas causas patológicas, los ejercicios físicos están completamente fuera de lugar, puesto que la pérdida de peso suele ir acompañada de síntomas de debilidad y de fatiga.

Entre las enfermedades más corrientes que producen marcados descensos de peso se encuentran algunas de las infecciosas graves, las neoplásicas, las alteraciones tiroideas y la diabetes.

Nutrición y dietética

Menos frecuente, pero también de consecuencias bastantes similares, es la anorexia nerviosa.

Aunque las sensaciones de debilidad y de fatiga para desarrollar una vida normal se acusan por lo general en todas ellas, también aparecen otros síntomas que las diferencian entre sí.

Así, por ejemplo, quienes padecen una infección o tienen una neoplasia suelen tener una marcada pérdida de apetito, por lo cual alimentarse se convierte en un ejercicio de fuerza de voluntad, más que en el cumplimiento de un hábito que se lleve a cabo de forma normal.

Los afectados por un trastorno de la tiroides suelen tener, además, palpitaciones, mucha sed, frecuentes diarreas, un permanente estado de nerviosismo y una pronunciada intolerancia al calor, pero su apetito, al contrario que los anteriores, aumentan en vez de disminuir, así como también sucede, y de forma casi desmesurada, en quienes padecen diabetes. En todos estos casos, los pacientes deben estar atendidos por médicos especializados, que serán los encargados de decidir tanto el correspondiente tratamiento farmacológico como el alimentario.

La anorexia nerviosa, también objeto de atención médica, se registra con mucha frecuencia entre las adolescentes, y en especial en las que pertenecen a familias de medios económicos generalmente altos. Es por ello que una conocida doctora estadounidense, especializada en esta enfermedad, puso por título “La jaula de oro” a su primera obra sobre el tema.

A diferencia de lo ocurre entre quienes sufren algunas de las enfermedades citadas anteriormente, quienes padecen de anorexia nerviosa se provocan intencionalmente la pérdida de peso, negándose a comer o, en el caso de verse obligadas a ello por la familia, recurriendo al vómito provocado después de la comida y al consumo de diuréticos y de laxantes para eliminar lo ingerido. Esta situación obsesiva, causada en su mayoría por trastornos de orden psicológico, produce una reducción de peso por desnutrición que, si no es atajada a tiempo con un adecuado tratamiento psiquiátrico, puede tener un desenlace fatal.

Al igual que lo que sucede cuando se sigue un régimen para adelgazar, también suelen tener que modificar sus hábitos alimentarios las personas de constitución delgada que adoptan una dieta para aumentar su peso al nivel adecuado para su talla. Estas personas presentan una marcada tendencia a comer a gran velocidad, generalmente motivada por una situación de estrés, y a saciarse con la ingestión de una escasa porción de alimentos.

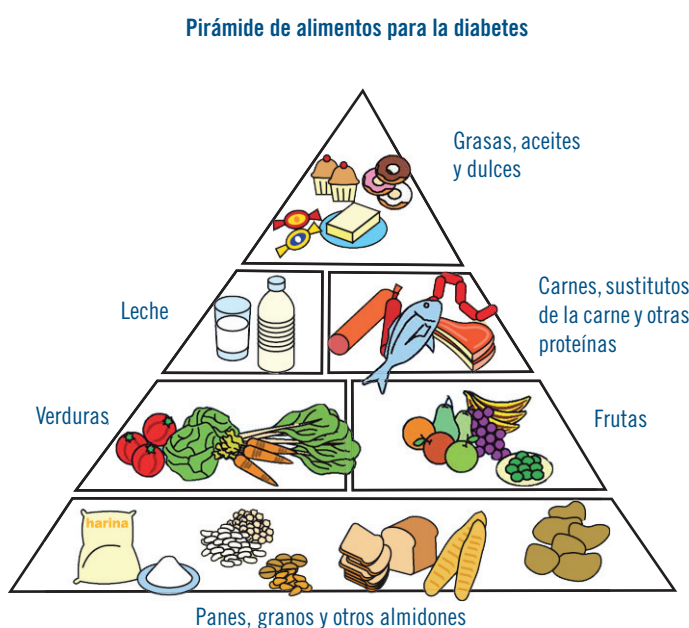
La musculatura, mínima en muchas personas extremadamente delgadas, puede desarrollarse mediante ejercicios especiales. Las consecuencias de estas características son, por una parte, que la ingestión rápida, sin una buena masticación, no favorece la asimilación completa de los nutrientes que contienen los alimentos y, por otra, que al sentirse satisfechas con muy poco alimento creen estar comiendo mucho, cuando en realidad no es así. La modificación de estos malos hábitos, masticando bien y lentamente los alimentos y tomando buena cuenta de la cantidad y calidad de los alimentos que se ingieren, contribuirán a un mayor éxito de cualquier dieta destinada a ganar peso.

Cuando se trata de corregir una pronunciada delgadez, sin que medien causas patológicas, hay la tendencia a creer que podrán ganarse kilos fácilmente con la ingestión indiscriminada tanto de alimentos dulces como de los ricos en grasas, como los embutidos, y, muy especialmente, de alimentos crudos que pueden ser rebozados y fritos. Pero nada puede estar más lejos de la verdad pues, precisamente porque las personas con dificultad para aumentar de peso suelen tener problemas de asimilación, deben incluir en su dieta alimentos cuyas propiedades, combinadas de forma equilibrada, produzcan una digestión más lenta y más propicia a una mejor asimilación de los nutrientes.

Otro factor de suma importancia para lograr una mejor digestión es hacer reposo después de las comidas o, en caso de que ello sea imposible, reducir el movimiento a la mínima expresión.

1.4. Dieta para diabéticos

La diabetes, una de las enfermedades crónicas que se registran con mayor frecuencia, condiciona a quienes la padecen a llevar un tipo de vida controlada y una dieta alimentaria especial para poder desarrollar normalmente sus actividades.



Hay muchos tipos de diabetes, desde la común, generalmente producida por un desorden dietético, hasta la de origen genético, por lo cual varían los tratamientos que se aplican. Pero el trastorno que caracteriza a los diabéticos está producido, en todos los casos, porque el páncreas no secreta suficiente insulina, la hormona encargada del recambio orgánico de la glucosa, o porque la insulina es neutralizada por otra sustancia, la insulinasa.

En el tratamiento de la diabetes, la medicina tradicional añade al régimen alimentario, que es ineludible en todos los casos, el aporte de la insulina de la que carece el enfermo, mientras que el enfoque de la medicina naturista se

centra más en lograr la rehabilitación de la función pancreática, la secreción natural de insulina, mediante la ingestión de alimentos que, poco a poco, permitan reducir las dosis de insulina o de hipoglucemiantes orales hasta suprimirlos totalmente.

La diabetes que con mayor frecuencia responde al tratamiento dietético naturista es la común, también denominada **diabetes mellitus** o **sacarina**. La ingestión de alimentos crudos conduce a una reducción de la necesidad de insulina. Como las heridas cutáneas suelen cicatrizar con más lentitud en los diabéticos, son esenciales para ellos las medidas de asepsia.

La diabetes tiene, como síntomas principales, un elevado contenido de azúcar en la orina y en la sangre, excesiva emisión de orina, sed intensa, hambre acusada, adelgazamiento progresivo, aún con una ingestión exagerada de alimentos, debilidad corporal, acidosis y afecciones cutáneas, como eccema y forúnculos.



Nutrición y dietética

Según las experiencias registradas, una dieta muy abundante en fibras -con un contenido de hasta el 75% de hidratos de carbono cuya asimilación no sea dificultosa y la absoluta ausencia de azúcar blanco, pan y harinas, ha permitido un mejor control de la diabetes y una reducción de las dosis de insulina que requieren los pacientes. Igual efecto beneficioso ha producido la ingestión de vitamina E y de las vitaminas del grupo B, en particular la B2, por lo cual es aconsejable la ingestión de alimentos que las contengan, como por ejemplo, las coles.

Asimismo se ha comprobado que las células se ven favorecidas para asimilar la glucosa con mayor facilidad cuando se consumen levadura de cerveza, cereales integrales, germen de trigo, cebollas, verduras de hojas verdes, frutas y miel, aunque esta última con moderación, puesto que, además de fructosa, también contiene glucosa.

Los alimentos frescos y crudos son muy beneficiosos para la recuperación y la regeneración de las células, con la consiguiente revitalización del organismo; para mejorar la flora intestinal, que producirá un mejor aprovechamiento de los alimentos; para recuperar las condiciones vitales y permitir la restauración de los sistemas reguladores internos; y para combatir la acidosis.

Dado que la acidosis es una de las características de la diabetes, la dieta aconseja evitar el consumo de aquellos alimentos que, por su naturaleza, son acidificantes de la sangre, como las carnes, los embutidos, los pescados y los mariscos, los quesos fuertes, los azúcares y los productos refinados. Por otra parte, está permitida la ingestión moderada de uvas, plátanos, frutos secos y pastas blancas refinadas, porque tienen una concentración alta de glucosa. Cuando la glucemia alcanza cifras peligrosas, para reducirla se prescribe la ingestión de hipoglucemiantes elaborados a partir de plantas que gozan de todas estas propiedades.

Modelo de dieta

Esta es la composición de una dieta que podría tomar un diabético en un día

Al levantarse: Zumo de naranja o de limón.

Desayuno: Fruta fresca con copos de un cereal.

Almuerzo: Gran ensalada cruda, con muchas hojas verdes, tomates, zanahorias, rábanos y cebolla, como primer plato; hortalizas rehogadas o cocidas, como segundo; una manzana y yogur natural o cuajada, como postre.

Cena: Ensalada cruda con nueces, avellanas o almendras, como primer plato; sémola de cereales integrales, como segundo.

1.5. El colesterol

La alta concentración de colesterol en la sangre, tan nociva por sus efectos negativos en el funcionamiento del corazón y de la circulación, puede reducirse de forma considerable mediante una dieta alimentaria adecuada.

El **colesterol** es una sustancia que se encuentra en todos los tejidos animales, de forma especial en la bilis, en los cálculos biliares, en las grasas y, normalmente, en la sangre. El organismo necesita colesterol, pues a partir de él sintetiza hormonas y sales biliares que desempeñan un papel muy importante en la absorción de las grasas procedentes de los alimentos. Mediante un mecanismo metabólico muy preciso, el organismo mantiene en equilibrio las cantidades de colesterol que hay en la sangre y en el hígado, pero cuando el aporte de colesterol es superior al necesario durante un tiempo prolongado, el mecanismo puede sufrir alteraciones. La más frecuente de ellas es que el hígado deje de fabricar y de destruir el colesterol de forma normal y, en consecuencia, se rompa el equilibrio y se produzca una hipercolesterolemia, es decir, una concentración excesiva de colesterol en la sangre.

Nutrición y dietética

La elevada concentración de colesterol en la sangre puede tener diversos orígenes, entre los que se incluyen el de índole genética, si bien el más corriente se encuentra en la ingestión demasiado abundante de grasas animales. Pero, en cualquiera de los casos, ese alto nivel de concentración puede reducirse en cuestión de días con una alimentación de muy bajo contenido en esa clase de grasas.

Al exceso de colesterol obedecen muchos de los trastornos cardiovasculares en los países desarrollados.

El peligro implícito que lleva aparejada una concentración alta de colesterol radica en que, cuando éste se combina con el calcio suele acumularse en las paredes de las arterias, quitándoles elasticidad y reduciendo su diámetro. Esta circunstancia, conocida con el nombre de **arteriosclerosis**, dificulta el flujo sanguíneo normal y suele provocar trastornos circulatorios y cardíacos.

El gran consumo de alimentos de origen animal que se registra en los países más desarrollados ha traído como consecuencia un elevado índice de los trastornos señalados anteriormente. Por el contrario, su incidencia es mucho menor en los países más pobres, donde la dieta alimentaria se compone principalmente de productos naturales frescos, con la exclusión prácticamente total de los de origen animal. Dadas estas circunstancias, es, cuando menos, razonable la propuesta de reducir el consumo de productos de origen animal, especialmente el huevo y la mantequilla, y aumentar el de vegetales y cereales.

Los alimentos vegetales frescos y también algunos elaborados, como los aceites y las margarinas vegetales, están virtualmente exentos de colesterol. Por ello, su consumo contribuye tanto a evitar la concentración de éste en la sangre como a reducir cuando se encuentra en niveles elevados.

Los productos ricos en fibras, ya sean hortalizas o cereales, se incluyen entre los alimentos aconsejables porque se les atribuye propiedades beneficiosas para el metabolismo del colesterol. Estas consideraciones se fundamenta principalmente en los estudios realizados sobre los efectos que tienen esos productos en las poblaciones que los consumen habitualmente, donde se han podido encontrar más bajos niveles de colesterol en la sangre.

Para prevenir el colesterol

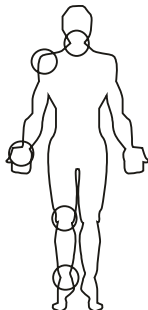
- La ingestión de alimentos de origen animal no debe superar el 10% del peso total de los alimentos tomados a diario.
- El consumo de huevos y de mantequilla, dos de los alimentos que más colesterol contienen, debe reducirse al mínimo.
- Los productos vegetales deben componer la mayor parte de la dieta alimentaria.
- La ingestión diaria de una cucharadita de lecitina de soja contribuye a eliminar el colesterol.
- Los aceites vegetales y la margarina son saludables porque su aporte de colesterol al organismo es mínimo.

1.6. Dieta para artríticos

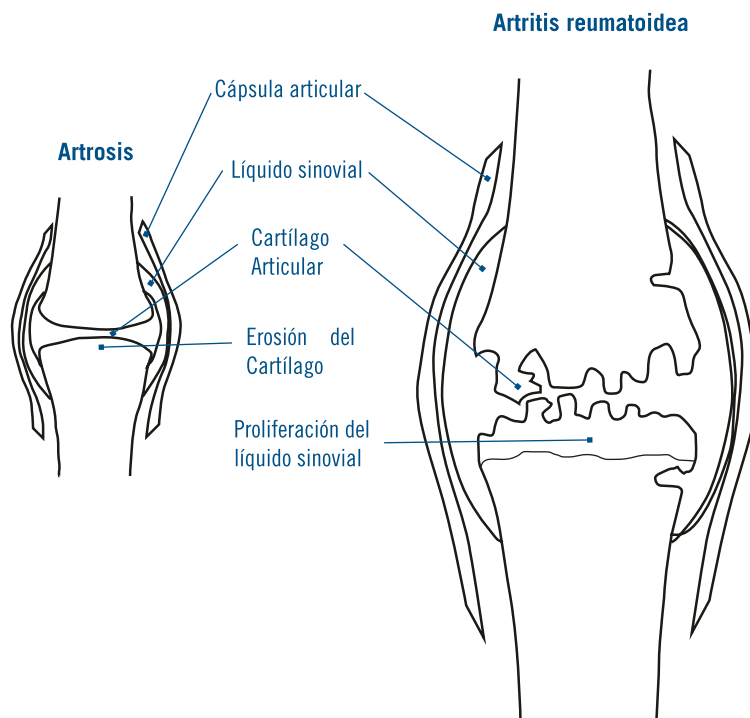
La alimentación desempeña un papel de suma importancia en el tratamiento básico de la artritis y en la mitigación de los dolores que suele provocar.

La **artritis** es una dolencia que consiste en la inflamación de las articulaciones, acompañada de dolor y de un cierto impedimento para cumplir su función. A pesar de que se cuenta entre las enfermedades más antiguas del mundo y de que se la estudia desde hace muchos años, aún se desconoce todas las causas que originan los diversos tipos de artritis existentes, como la úrica y la reumática, y las de carácter inmunológico e infeccioso.

Una vez declarada, la artritis tiende a hacerse crónica, por lo cual quienes la padecen se encuentran, a menudo, en situaciones de incapacidad para llevar una vida plenamente normal. Además, con frecuencia presenta crisis en las que el dolor es muy agudo y persistente.

Zonas más afectadas**Tipos de Artritis:**

- **Artritis psoriásica:** algunas articulaciones se presentan hinchadas y duelen. La padecen un 7% de los afectados por psoriasis.
- **Artritis infecciosa:** es muy rara y consiste en una infección bacteriana de la articulación. Las bacterias llegan hasta allí por la sangre o directamente desde otra infección.
- **Artritis reumatoide:** enfermedad autoinmune. Por causas desconocidas el organismo fabrica anticuerpos para luchar contra sus propios componentes. Episodios esporádicos a lo largo de la vida.



Dadas estas condiciones, el tratamiento de los síntomas es claramente necesario. No obstante, también debe considerarse la influencia que el tipo de alimentación puede tener tanto en la base de la enfermedad como en los síntomas que la caracterizan.

Según se ha comprobado, los casos de reumatismo y de gota disminuyen de forma notable si hay escasez de alimentos, así como también es menor su incidencia en los pueblos pobres que, paradójicamente, se nutren de manera más sana. Ello ha dado pie a la creencia de que la alimentación natural evita la ingestión de sustancias nocivas y mejora los sistemas de eliminación, condiciones que parecen inmejorables para quienes padecen de artritis, cualquiera que sea su origen.

El prototipo del artrítico es un ser robusto, amante de la buena mesa y el buen beber, lo que implica la ingestión de grandes cantidades de comida, con una sobrecarga de grasas y de bebidas, generalmente alcohólicas. Esta des-

cripción, en la que se encuadran muy bien los obesos, justifica que la primera regla de la dieta consista en reducir la cantidad de alimentos. Como se trata de personas que suelen tener un apetito exagerado, para llegar a comer de forma moderada tendrán que ejercer la más firme voluntad a las horas de las comidas y, entre una y otra, apelar a una serie de recursos que les permitan distraerse y no pensar en comer.

La dieta en sí, que excluye de forma tajante y absoluta el consumo de cualquier producto cárnico por su contenido de purinas, se compone principalmente de ensaladas, frutos secos, cereales integrales y frutas frescas, enteras o en zumo, y, en poca cantidad, legumbres.

Otra prescripción de cumplimiento obligatorio es la ingestión diaria de todos o alguno de los alimentos siguientes: apio, berros, cebolla tierna, diente de león, pimientos rojos, puerros y tomates.

Para ayudar a reducir el nivel de ácido úrico en la sangre, en particular cuando se trata de la artritis úrica, se recomienda el consumo de alcachofas, fresas, higos, limones, melones, naranjas, peras, rábanos y sandías.

Cuando se produce un ataque agudo, además de guardar reposo absoluto, la ingestión debe limitarse a las tisanas y a los zumos de fruta, por su doble efecto: por un lado, como reconstituyente del líquido que se pierde por sudoración y, por otro, como estimulante de los mecanismos de purificación a través de la gran cantidad de vitaminas que esos líquidos aportan al organismo.

1.7. Dieta para hipertensos

La gradual sustitución de sanos hábitos de vida por otros menos saludables constituyen un factor de riesgo para la incidencia de la hipertensión en los países occidentales desarrollados.

La **presión arterial** es regulada por la actuación de los sistemas nervioso, endocrino y renal, en un complicado equilibrio. Cuando uno de estos sistemas sufre una alteración continua, el equilibrio se rompe y suele producirse una desestabilización de la presión arterial.

De los casos de hipertensión que se registran en los países desarrollados, el 20% tienen su origen en enfermedades renales o en trastornos de las glándulas suprarrenales o de la hipófisis, unos pocos son causados por malformaciones congénitas del árbol vascular y el resto se atribuye a los hábitos de vida corriente. Estas proporciones sugieren que la modificación de los hábitos malsanos puede ayudar, en gran medida, a combatir la hipertensión declarada y, lo que quizá sea más importante todavía, a prevenirla.

Una vez descartados los casos señalados como enfermedades, la clase más corriente de hipertensión es la esencial. De causas desconocidas, suele desarrollarse durante mucho tiempo sin que se registre síntoma alguno, por lo cual en algunos países se la conoce como “el enemigo silencioso”.

Lo que sí se sabe, con base en los datos obtenidos de los casos más frecuentes, es que hay ciertos hábitos de la vida moderna que constituyen factores de riesgo para la hipertensión.

Los más importantes son la obesidad de origen exógeno, causada por el consumo excesivo de proteínas y grasas saturadas, la ingestión elevada de sal, las altas tasas de colesterol en la sangre, las situaciones de tensión nerviosa, los hábitos de fumar y de ingerir bebidas alcohólicas, y la vida sedentaria. La edad avanzada es otro factor, que se considera normal en las sociedades occidentales aunque no se produzca en las menos desarrolladas.

Las características que conforman el cuadro donde se produce con mayor frecuencia la hipertensión arterial apuntan claramente a la necesidad de mo-

dificar ciertos hábitos de vida. Así, deberá procurar no fumar, no tomar bebidas alcohólicas, evitar la vida sedentaria y las situaciones de tensión nerviosa prolongada. En lo que se refiere a la dieta alimentaria, debería eliminarse los productos con un alto contenido de grasas saturadas, proteínas y colesterol, y reducir el consumo de líquidos, pero, sobre todo, debe suprimirse la sal. Ello se debe a que la sal favorece la retención de líquidos en el organismo, lo cual produce un aumento del volumen sanguíneo que, a su vez, origina una elevación de la presión arterial.

Dada la costumbre que existe en las sociedades occidentales de consumir cantidades de sal muy superiores a las que necesita el organismo, su ausencia en las comidas causa, en principio, un rechazo casi generalizado. No obstante, hoy se dispone de productos sucedáneos a los que no cuesta mucho habituarse, y de una nutrida variedad de hierbas aromáticas que casan muy bien con las hortalizas, las verduras y las ensaladas de las que principalmente se compondrá la dieta. Asimismo, el zumo de limón es un recurso de inestimable valor en la elaboración de platos culinarios sin sal, puesto que ayuda a que apenas se note la ausencia de ésta. Un aspecto positivo de comer sin sal, además del efecto clínico buscado, es que permite redescubrir el verdadero sabor de los alimentos, desvirtuado por el uso abusivo de la sal.

El escaso consumo de líquidos tiene por fin ayudar a evitar su retención en el cuerpo, por lo cual suelen administrarse diuréticos para estimular la eliminación por vía urinaria. No obstante, si no se ingiere sal en absoluto, se podrá beber el agua suficiente para que los riñones eliminen de forma natural el exceso de sodio sin necesidad de recurrir a los diuréticos.

Como evitar la Hipertension

No ingiera alimentos ricos en grasas, proteínas y colesterol.

Eliminar la sal y reduzca la ingestión de líquidos.

Suprima el tabaco y las bebidas alcohólicas.

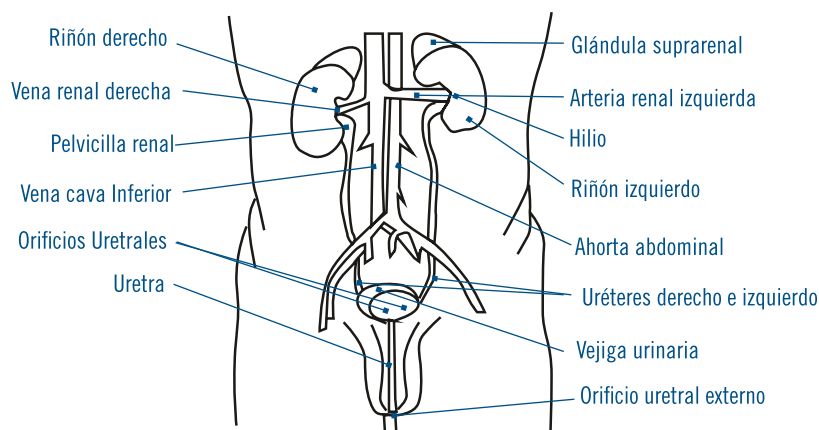
Evite el estrés.

Haga ejercicios físicos.

1.8. Dieta para enfermos renales

La alimentación adecuada desempeña un papel de suma importancia en el tratamiento de las enfermedades renales, así como también en su prevención.

La función principal de los riñones, órganos vitales, es la de depurar la sangre. Para ello, la filtran, reteniendo las sustancias que puede aprovechar el organismo, como la glucosa, el agua y el sodio, y eliminan a través de la orina las que pueden desecharse, entre ellas el amoníaco y el ácido úrico. Así, los riñones regulan el equilibrio hidrosalino y la tensión arterial del organismo, además de que también fabrican sustancias estimulantes a la producción de glóbulos rojos en la sangre.



Los riñones pueden sufrir un gran número de enfermedades, tanto de índole inmunológica como infecciosa, además de los tumores y del llamado “mal de piedra”, con que se denomina al cólico nefrítico que producen las piedras, o los cálculos o los cristales, cuando obstruyen los canales de excreción. Sin embargo, los desórdenes renales deben ser comprobados por un médico para que, según sea la patología, determinen el tratamiento más adecuado que debe seguirse.

Con excepción de ciertos desórdenes renales en los que suele haber una dificultad para eliminar líquidos, entre las medidas básicas de la nutrición dietética se encuentran la supresión de la sal y el consumo diario de grandes cantidades de agua o, en su defecto, de zumo de frutas.

Las prescripciones dietéticas para el mal de piedra varían según se trate de una situación de ataque o de períodos de calma. En el primer caso, además del reposo absoluto en cama, para ayudar a disolver los cálculos es aconsejable el ayuno total, con la sola ingestión de aguas minerales no carbónicas, zumos de frutas y de pepino y zanahorias, además de tisanas de hierbas con efectos diuréticos, como la cola de caballo, la ortiga blanca, el abedul, las vainas de judías y los estigmas de maíz. Como el dolor puede llegar a ser muy intenso, debe aplicarse calor localmente, ya sea mediante compresas o con una bolsa de agua. En caso de que el dolor no ceda y no pueda soportarse, podrá combatirse con un analgésico potente.

Pasado el ataque, cuando ya no se sienta dolor alguno, la dieta de los primeros días se compondrá solamente de alimentos crudos, a base de ensaladas, de frutas y de leche en cantidades muy moderadas. Poco a poco irá incrementándose la cantidad de los alimentos hasta que, al cabo de una semana, nuevamente se tomará la dieta normal prescrita para este tipo de afección, que comprende ensaladas, frutos secos, cereales integrales y frutas o sus zumos.

1.9. Dieta para trastornos gastrointestinales

Los trastornos gastrointestinales, tan frecuentes en nuestra sociedad por el abuso de sustancias excitantes, pueden ser aliviados de manera rápida y eficaz con dietas compuestas de alimentos naturales.

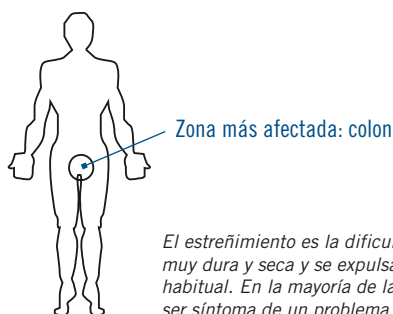
El acelerado ritmo de vida que se lleva en las sociedades modernas, y sus consecuentes trastornos de orden psicológico, junto a la práctica corriente de ciertos hábitos nocivos, como fumar y consumir café y bebidas alcohólicas a cualquier hora son las causas más frecuentes de los trastornos del aparato digestivo que se registran en la actualidad. Entre éstos destacan con mayor incidencia la diarrea, el estreñimiento, la dispepsia, las úlceras gastroduodenales y las hemorroides.

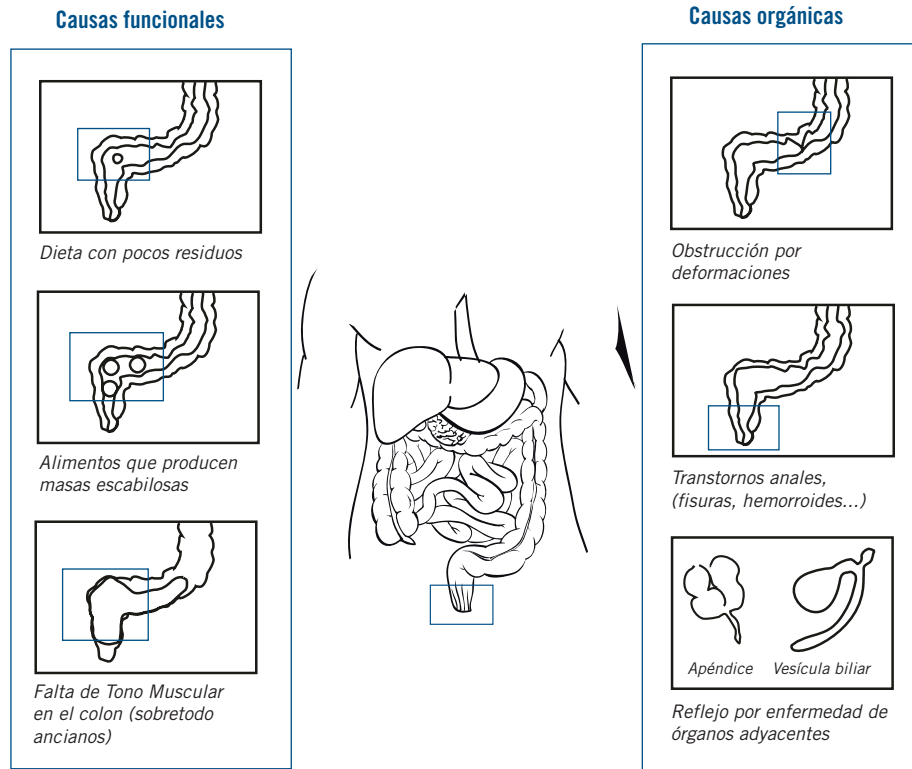
Nutrición y dietética

Todos estos trastornos son susceptibles de ser tratados con una dieta alimentaria y de reposo que no únicamente espaciará la frecuencia con que se produzcan las molestias crónicas y agudas sino que, practicada de forma continuada, ayudará a modificar las causas que las originan y terminará por erradicarlas.

Los episodios aislados de diarrea pueden obedecer a una infección (en cuyo caso irán acompañados de fiebre), a la intolerancia natural a un determinado alimento o como reacción al mal estado de éste. En tales casos es necesario, en primer lugar, beber agua o agua de arroz, para reponer la pérdida de líquido que supone una diarrea y evitar la deshidratación, y si la condición remite, tomar zumos de frutas, caldos vegetales y yogures. Si pese a estas medidas la diarrea persiste por más de dos días, debe consultarse al médico. Cuando las diarreas son crónicas, deberá diagnosticarse el tipo de enfermedad del tubo digestivo o del intestino que puede causarlas y prescribirse la terapéutica dietética pertinente. Pero, en cualquier caso, lo indicado será el reposo, tanto físico como mental, y el ayuno o la ingestión exclusiva de zumos de frutas. Es frecuente que el origen de los trastornos gastrointestinales sea de orden psíquico.

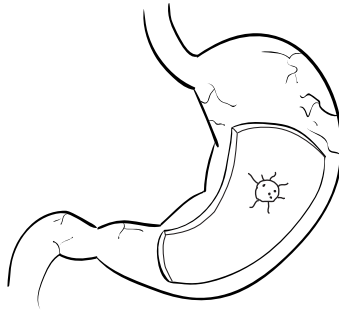
El estreñimiento, producido casi siempre por el escaso volumen de las heces al llegar al intestino grueso, debe tratarse con la ingestión de muchos líquidos, ya sea agua o zumo de frutas, y una dieta que, destinada a aumentar ese volumen, debe ser rica en cereales integrales, verduras, legumbres y frutas, los alimentos deberán tomarse crudos o hervidos, jamás fritos, y se acompañarán de una o dos cucharadas de salvado, hasta que el intestino recupere su funcionamiento normal.



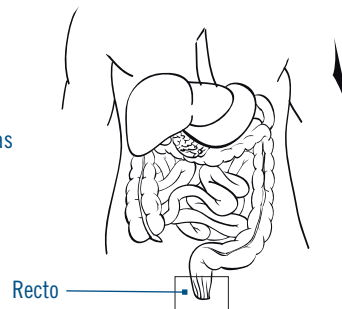
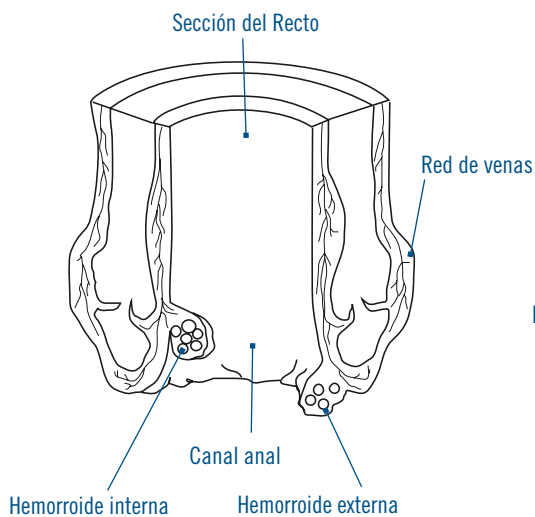


Se conoce como dispepsia a la digestión dificultosa de alimentos. Este trastorno puede ser de origen diverso, desde un exceso de trabajo o de tensión nerviosa hasta el abuso de tabaco o de alcohol. Los síntomas corrientes que la acompañan son el ardor o el dolor en la boca del estómago y las náuseas. La dieta más aconsejable para estos casos es la compuesta por alimentos crudos variados, cereales integrales y, fuera de las comidas, frutas, solas o combinadas con productos lácteos. No obstante, la dispepsia puede ser síntoma de la existencia de úlceras de estómago o de duodeno, en cuyo caso el tratamiento deberá ser el correspondiente a éstas. También puede obedecer a la intolerancia que produce en el organismo un producto alimentario dado. En este caso, la solución consiste simplemente en suprimir la ingestión de dicho alimento.

Úlcera de estómago



Aunque el origen de las úlceras gástricas y duodenales no está claramente determinado, se ha comprobado que puede curarse con la supresión de situaciones, hábitos o productos alimentarios irritantes, estrés, tabaco, alcohol, picante, proteínas, y la adopción de una dieta variable. Durante un período agudo, ésta consistirá en el consumo de frutas, en especial las ricas en vitaminas C, como naranjas, limones, piña americana, melocotones y albaricoques, y de yogures, kéfir y requesón o queso tierno. Pasada la crisis, se irá incorporando gradualmente cereales, en poca cantidad, quesos más curados, ensaladas, patatas hervidas y verduras, en particular, el ajo, el tomate y la cebolla.



Causas:

Presión repetida y prolongada sobre las venas rectales. También pueden deberse a la debilidad congénita de las paredes de las vena hemorroidales. Los factores determinantes son todos aquellos que originen el estancamiento crónico de la sangre en su circulación por esta zona.

Una dieta similar a la que debe seguirse en los casos de estreñimiento es la indicada para la hemorroides. Además, y con el fin de evitar al máximo la irritación de las paredes de los vasos sanguíneos, deben suprimirse de la dieta los productos estimulantes, como el café, el té, la cerveza, el vino, los dulces en general y, en especial, el chocolate. Para agilizar el flujo de la sangre, la dieta también prescindirá del pescado, los huevos, las salsas picantes y las grasas saturadas, alimentos que favorecen una mayor lentitud de la circulación.

Otras medidas profilácticas recomendadas para la curación de las hemorroides son los baños de asiento y la gimnasia moderada, en particular, los ejercicios respiratorios, con los que se agiliza la circulación abdominal. Las dietas blandas se componen básicamente de frutas y de purés de verdura tamizados, totalmente exentos de sustancias irritantes. Se prescriben de forma regular para aquellas personas con desórdenes de carácter peristáltico por lesiones locales de los nervios o por disfunciones de índole irritativa.

Dadas estas características, las dietas blandas deben ir acompañadas de una absoluta supresión de excitantes, ya se trate del consumo de café, tabaco y alcohol, como de participar en situaciones que provoquen estrés.

También está indicada la dieta blanda para quienes padecen algún trastorno de orden irritativo, como puede ser la esofagitis por reflujo. En este caso concreto, ayudará a no aumentar la lesión de la pared interna del esófago causada por la invasión de jugo ácido proveniente del estómago, y a disminuir la sensación de quemazón en la boca del estómago que la caracteriza.

2. El aceite de oliva

2.1. Aceite y salud

El aceite de Oliva Virgen es un zumo de fruta natural que conserva el paladar, perfume, vitaminas y todas las propiedades del fruto del que procede, siendo además el único aceite vegetal que puede consumirse directamente virgen y crudo.

Nutrición y dietética

Su valor calórico es de 9 calorías por gramo (la misma proporción que cualquier otra grasa animal o vegetal).

Las grasas son nutrientes indispensables para nuestro organismo. Su función es sobretodo energética. Aportan la energía que nos permite desarrollar actividades físicas e intelectuales y, además, son una fuente de calor.

Además de hacer las comidas más apetitosas, las grasas poseen un indiscutible valor biológico, ya que los tejidos necesitan de los lípidos para desarrollar su actividad. Además, como algunas vitaminas (A, D, E, K) sólo son solubles en las grasas, forzosamente dependen de los lípidos para ser absorbidas.

Los lípidos están formados por ácidos grasos que pertenecen a dos grandes grupos: los ácidos grasos saturados, que encontramos en las grasas de origen animal (quesos, carne, mantequilla, nata...) y en los aceites de coco y de palma. Los ácidos grasos insaturados, presentes en los aceites vegetales y en los pescados, comprenden, a su vez, los ácidos monoinsaturados y poliinsaturados. De estos ácidos grasos presentes en los aceites vegetales, hay dos que resultan fundamentales para la vida humana.

El ácido oleico (monoinsaturado), que forma el 80% del aceite de oliva virgen, y el ácido linoleico (poliinsaturado) también presente en el aceite de oliva virgen, que es fundamental para nuestro organismo.

El colesterol es una sustancia grasa contenida en los organismos animales que ejerce un importante papel en las funciones vitales

Muchas hormonas de nuestro organismo, imprescindibles para la vida, se obtienen en el cuerpo humano a partir del colesterol. Las grasas y el colesterol, para ser transportadas por la sangre, se coligan con proteínas formando unas asociaciones moleculares que llamamos **lipoproteínas**:

- La lipoproteína de baja densidad LDL (“colesterol malo”).
- La lipoproteína de alta densidad HDL (“colesterol bueno”).

El “colesterol malo” (LDL) se asienta en las paredes internas de las arterias, en forma de placas de ateroma, estrechándolas y convirtiéndose en un factor

causante de la aterosclerosis, que es una forma de arteriosclerosis, con el riesgo que esto conlleva para las enfermedades cardiovasculares.

El aceite de Oliva Virgen, por la cantidad de ácido oleico que contiene, se considera la grasa ejemplar. El ácido oleico aumenta el “colesterol bueno” (HDL) que ejerce un papel protector, ya que transporta el “colesterol malo”, depositado en las arterias, hasta el hígado para su eliminación, reduciendo los riesgos de trombosis arterial y de infarto.

En resumen, los efectos beneficiosos del aceite de oliva virgen sobre el organismo son:

- **Aparato circulatorio:** nos ayuda a prevenir la arteriosclerosis y sus riesgos.
- **Aparato digestivo:** produce una mejora en el funcionamiento del estómago y del páncreas.
- **Piel:** posee un efecto protector y tónico de la epidermis.
- **Sistema endocrino:** ayuda a mejorar nuestras funciones metabólicas.
- **Sistema óseo:** estimula el crecimiento y ayuda a la absorción del calcio y la mineralización.
- El **Aceite de Oliva Virgen contiene vitamina E**, por lo que, debido al efecto antioxidante de ésta sobre la membrana celular, está especialmente recomendado para la infancia y la tercera edad.

2.2. Dieta mediterránea

Nuestro organismo necesita una dieta equilibrada y saludable en la que estén presentes todos los nutrientes en su justa medida. Las grasas es uno de los más importantes de estos nutrientes, por su aporte energético, su presencia en el desarrollo de las estructuras celulares y porque, sin ellas, sería imposible la asimilación de ciertas vitaminas y minerales. La grasa es buena. Aunque podemos hacer esta afirmación sin temor a equivocarnos, hay que puntualizar que no todas las grasas lo son. Las que son provechosas para el organismo y que reducen los peligrosos niveles de colesterol en sangre, son las monoinsaturadas como el oleico que contiene el aceite de oliva. No sucede lo mismo con las saturadas, procedentes de animales, ni con las poliinsaturadas, derivadas de otras semillas de plantas, que aumentan este peligro y, con ello, todos los ries-



gos circulatorios y coronarios que esto conlleva: infartos de miocardio, disminución de la presión arterial y una mayor dilatación de los vasos sanguíneos. Los antiguos griegos ya atribuyeron una gran importancia al régimen de vida, es decir, al conjunto de hábitos del cuerpo y del alma que constituyen la actividad vital del hombre.

Pues bien, esta dieta tradicional del Mediterráneo se ha redescubierto cuando los expertos en nutrición, en esa lógica inquietud por la alimentación y las formas de vida, han investigado la manera de convertir las recomendaciones nutricionales en alimentos concretos y tipos de comida.

Al estudiar los hábitos alimenticios de distintas poblaciones se comprobó que la alimentación de las diversas regiones mediterráneas, compuesta por verduras, hortalizas, legumbres, frutas, pescado, aceite de oliva virgen y vino, podía ser el origen de las reducidas cifras de colesterol que presentaban los mediterráneos cuando eran comparados con los habitantes de América del Norte, anglosajones y centroeuropeos, los cuales consumían una dieta con mayor contenido calórico, basada en grasas y proteínas de origen animal, productos lácteos y dulces que preparaban con mantequilla o derivados.

Como resultado de este hecho y de las conclusiones de diferentes estudios, se acuñó el término de Dieta Mediterránea, refiriéndose a ella como una dieta saludable, especialmente por su efecto beneficioso sobre las enfermeda-

des cardiovasculares. Una de las bases que demuestran este reconocimiento es el Aceite de Oliva Virgen.

Otra razón se encuentra en el alto consumo de pescado, especialmente del graso (llamado, también, **pescado azul**).

Estudios más recientes sobre prevención de algunas enfermedades parecen confirmar que existen sustancias efectivamente “cardioprotectoras” en la alimentación mediterránea, de las cuales las más relevantes son las antioxidantes, con una substancial presencia en el Aceite de Oliva Virgen Extra.

2.3. Colesterol y aceite de oliva

La subdivisión entre colesterol bueno y malo hace referencia a las lipoproteínas que lo transportan. El nivel de LDL (Low Density Lipoprotein), que llevan el colesterol a los tejidos, aumenta en presencia de un exceso de este último. Los HDL (High Density Lipoprotein) transportan, en cambio, este exceso al hígado que procederá a eliminarlo por las vías biliares. Por esta razón los HDL desarrollan una acción protectora respecto a la arteriosclerosis: como más alta sea la tasa, más se aleja el colesterol. Las grasas poliinsaturadas (características de los aceites de semillas) se han demostrado capaces de bajar el colesterol hemático, actuando pero indiferentemente sobre los LDL y HDL. El ácido oleico, monoinsaturado (contenido en el aceite de aceituna en porcentaje del 75%), actúa reduciendo exclusivamente el nivel de LDL y aumentando el de HDL.

2.4. Alimentación artificial para enfermos a base de aceite de oliva

En el mundo, millones de personas hospitalizadas y de atención ambulatoria se enfrentan diariamente a la imposibilidad de poder comer normalmente y por eso necesitan de una alimentación artificial. Actualmente, la Argentina sólo un 10 por ciento de los casos de nutrición parenteral de adultos está siendo cubierto y por eso, estudios de mercado esperan que el total de pacientes tratados con bolsas alimenticias se eleve a 14 pct a partir de la presentación de Oliclinomel.

Nutrición y dietética

Algunos pacientes que, por ejemplo, han sufrido la pérdida de parte del intestino delgado, deben recibir nutrición parenteral continua domiciliaria, es decir, los alimentos u otras sustancias ingresan al cuerpo evitando el aparato digestivo.

“En la Terapia Intensiva es muy común que los pacientes reciban nutrición parenteral porque están gravemente enfermos”, señala Don L. Waitzberg, médico y titular de la Federación Latinoamericana de Nutrición Parenteral y Enteral (FELANPE), quien visitó la Argentina para anunciar la llegada de un nuevo producto al mercado.

Entre 30 y 50 por ciento de los pacientes que no puede comer normalmente presentan desnutrición en el momento de la admisión hospitalaria. Este dato es relevante, ya que la desnutrición puede aumentar la morbilidad y mortalidad postoperatoria. Asimismo, puede incrementar la gravedad de la enfermedad.

Para estos casos, se presentó en la Argentina una nueva emulsión llamada Oliclinomel. Se trata de una bolsa en base a aceite de oliva que cubre las necesidades estándar de todos los pesos corporales y de algunas enfermedades específicas, que puede ser administrada tanto en adultos como en niños de más de dos años de edad. Incluso es apto para tratamientos prolongados hospitalarios y domiciliarios.

Está envasado en un recipiente de plástico de tres compartimentos que proporciona todos los requerimientos nutricionales del paciente: un compartimento contiene una emulsión lipídica, el segundo contiene una solución con aminoácidos y el tercero tiene una solución de glucosa con calcio.

Waitzberg

La composición balanceada de lípidos que contiene Oliclinomel combina los aceites de oliva (80 por ciento) y el de soja (20 pct) purificados. Su perfil de ácidos grasos es similar al recomendado para una dieta normal: 15 pct de ácidos grasos saturados, 65 pct para los ácidos grasos monoinsaturados y un 20 pct de ácidos grasos esenciales polisaturados esenciales. Tiene también propiedades farmacológicas que ayudan a combatir la peroxidación lipídica,

especialmente en los pacientes sometidos a un elevado estrés oxidativo, como en los casos de traumatismo, quemaduras y sepsis.

Si bien existen otros productos en el mercado, la innovación que se presenta con esta solución es que está basada en aceite de oliva, en lugar de aceite de soja. La diferencia entre ambos es que el primero es absorbido mucho más fácilmente por el cuerpo. Además, es mucho más estable y no irrita tanto a la vena del paciente.

Waitzberg

“Al contener tres compartimentos termosellados, la bolsa previene la interacción entre nutrientes. Cuando la reconstitución del producto es necesaria, este procedimiento se realiza de manera totalmente aséptica gracias al sistema cerrado”, detalla el especialista, y luego destaca la simplicidad de utilizar este producto, puesto que ya viene preparado para usar a través de la vía intravenosa.

El nuevo producto es elaborado por la División Nutrición de Laboratorios Baxter en Argentina y permitirá junto con el tratamiento indicado para cada paciente favorecer su recuperación, pero por sobre todo atenderá la nutrición de los mismos. Estará en varias versiones para satisfacer los requerimientos nutricionales de las distintas personas. Su dosificación depende de las necesidades metabólicas, del gasto energético y del estado clínico del paciente.

2.5. Digestibilidad

Con respecto a otros aceites, el Aceite de Oliva presenta un factor de digestibilidad mayor y, por lo tanto, resulta más fácilmente absorbible por la mucosa intestinal (un alimento es más digestible cuanto menos tiempo permanece en el aparato digestivo). Ilustramos brevemente el mecanismo de digestión de las sustancias lipídicas. En una dieta normal, las grasas constituyen, de media, el 20-40% de las calorías totales consumidas diariamente (esto significa alrededor de 500 a 1000 calorías). Para que el intestino logre absorber las grasas y, por lo tanto, utilizarlas, deben ser modificadas, o bien atacadas por las enzimas digestivas liberadas por las glándulas exocrinas del páncreas que les

Nutrición y dietética

reducen las dimensiones, dividiéndolas en su constituyente base. Para que ello ocurra correctamente hace falta que las grasas sean emulsionadas por las sales biliares, cuya tarea consiste en orientar el lípido en la correcta posición, permitiendo así un más cómodo ataque enzimático. La digestibilidad de las grasas depende de la longitud de la cadena y del tipo de ácidos grasos presentes en la molécula del triglicérido. En particular la velocidad de la digestión hidrolítica está relacionada con la presencia de cantidades relevantes de ácidos grasos saturados (p.e. ácido esteárico). La predominancia de un cierto tipo de ácido, en efecto, determina las calidades nutricionales de la sustancia grasa y, por lo tanto, su función metabólica. La alta digestibilidad del Aceite de Oliva viene dada por la presencia de ácido oleico. De este modo se posibilita el ataque de la bilis y, por lo tanto, la penetración por la mucosa intestinal.