



DIETÉTICA

GRADO EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA
JOHANNA ARDEL

TABLA DE CONTENIDO

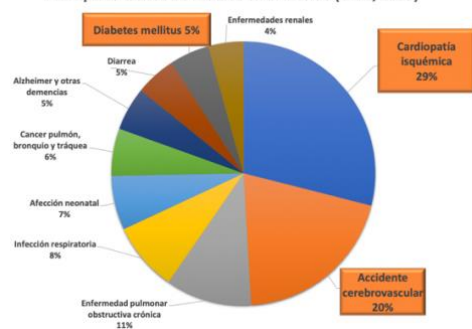
TEMA 1. INTRODUCCIÓN A LA DIETÉTICA	2
CAUSAS DE MUERTE.....	2
SALUD.....	2
DIETA DE LOS ESPAÑOLES	2
DEFINICIONES	3
ALIMENTOS	3
NUTRIENTES	3
LEYES DE LA ALIMENTACIÓN	4
EVOLUCIÓN.....	4
TEMA 2. GUIAS ALIMENTARIAS	4
REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES.....	5
INGESTAS DIETÉTICAS DE REFERENCIA	5
OBJETIVOS NUTRICIONALES	7
GUÍAS ALIMENTARIAS	8

TEMA 1. INTRODUCCIÓN A LA DIETÉTICA

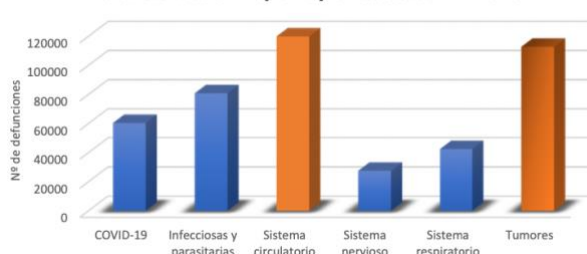
CAUSAS DE MUERTE

Cada vez hay más evidencia científica entre dieta y salud.

Principales causas de Muerte en el mundo (OMS, 2019)



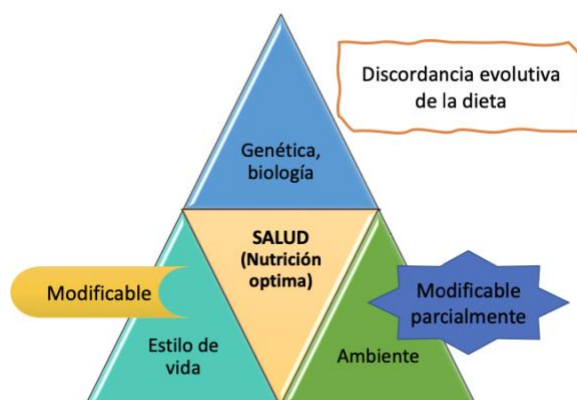
Defunciones en España por causas. INE 2020



*ENTs (NCCDs): Enfermedades no transmisibles (graficas)

Entre 1/3 y la mitad de los factores relacionados con estas enfermedades son factores dietéticos. Podemos mejorar ese porcentaje con la alimentación.

SALUD



Genética y biológica no se puede modificar en corto plazo, pero en largo plazo sí (evolución). Ambiente es modificable parcialmente (ejemplo: poner crema de sol). Estilo de vida es modificable 100%.

Para influir a medio y a largo plazo en la salud (aparte de dejar de fumar, aumentar la actividad física y evitar los accidentes de tráfico) es MODIFICAR DE LA DIETA.

DIETA DE LOS ESPAÑOLES

DIETA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LA POBLACIÓN (Libro blanco de la Nutrición 2013)

- Bajo consumo de cereales y derivado, verduras y hortalizas y legumbres
- Elevado consumo de carnes, embutidos y azúcares sencillos (↑ proteínas y grasas saturadas)
- Alto consumo de sal, 9,9 g/día

- Déficit de zinc (trastornos mentales), ácido fólico (evitar malformación) y vitamina D (> 50 años, problemas óseos)
- Balance calórico desequilibrado: Sobrepeso en el 39,4%; obesidad 22,9%.
- Obesidad infantil
- Inactividad física (muy elevado porcentaje de sedentarismo)
- Escaso o erróneo conocimiento sobre alimentación y nutrición

DEFINICIONES

⚠ Preguntas del examen

Dieta: etimología "higiene de vida". Régimen, método o modelo alimentario.

Dietética: ciencia que estudia la forma de proporcionar a cada persona o grupo, los alimentos necesarios para un estado nutricional y un desarrollo óptimos, según su situación fisiológica y sus circunstancias. Interpreta y aplica los principios y conocimientos científicos de la nutrición en el ser humano, en la salud y en la enfermedad, elaborando una dieta equilibrada adaptada a las recomendaciones y objetivos nutricionales más actuales y considerando también el contexto sociocultural, los gustos, las costumbres y tratando de ser personalizada y cumplir su objetivo: ser aceptada y consumida.

Alimentación: serie de actos voluntarios y conscientes, que consisten en la elección, preparación e ingestión de alimentos.

Nutrición: conjunto de procesos involuntarios e inconscientes que comprenden la digestión, la absorción, la transformación y la utilización de principios alimenticios ingeridos.

Gastronomía: arte de preparar los alimentos seleccionados para obtener una buena comida, equilibrada, apetecible y de buena digestibilidad.

***Dietoterapia:** tratamiento basado en la adopción de una dieta adecuada, con el objetivo de prevenir o tratar enfermedades específicas.

ALIMENTOS

El alimento es una necesidad básica de los seres humanos. Alimentos son conjunto de compuestos químicos.

- Aportan los nutrientes que contienen energía y sirven de elementos para el crecimiento y desarrollo
- Contienen sustancias no nutritivas que ayudan a mantener la salud y al correcto funcionamiento del organismo
- Es todo producto que por sus componentes químicos y características organolépticas puede formar parte de una dieta, calmar el hambre, satisfacer el apetito y aportar nutrientes y energía necesarios para el desarrollo de las funciones vitales del individuo.

NUTRIENTES

Unidad funcional mínima que las células emplean en el metabolismo intermedio y que se obtiene de la alimentación.

- Aportan energía, forman estructuras y participan en reacciones químicas específicas
- Esenciales. No pueden fabricarse y se necesita aporte diario
- No esenciales. Pueden fabricarse a partir de otros compuestos.
- Hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua

LEYES DE LA ALIMENTACIÓN

- **Cantidad adecuada.** Suficiente para cubrir necesidades calóricas, de acuerdo con la edad, sexo, peso, talla y actividad de cada cual.
- **Calidad.** Contener todos los nutrientes básicos, hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua.
- **Armonía.** Equilibrada entre nutrientes 55% carbohidratos, 15% proteínas, 30% grasas.
- **Adecuación.** Dieta adecuada a cada persona, teniendo en cuenta su condición socioeconómica, perfil cultural y religioso.

EVOLUCIÓN

HISTORIA: Homero, Platón e Hipócrates destacan importancia entre la dieta adecuada como condición indispensable para el bien corporal e intelectual.

Hasta el siglo XIX no evoluciona la Dietética a ciencia empírica, basada en la evidencia. Integra el conocimiento de otras ciencias (alimentación, nutrición, fisiología, fisiopatología, bromatología, gastronomía, educación, etc.) para mantener una buena salud y prevenir y tratar las enfermedades relacionadas con la nutrición.

OBJETIVO: planificar una dieta personalizada, adaptada a las necesidades y características del que la recibe (cliente, paciente, grupo o comunidad) con calidad nutricional, palatable y sostenible para promover la salud y prevenir o tratar enfermedades.

*Tratados hipocráticos: Siglos V y IV a. C: "Afirmando que quien pretenda componer un escrito acertado sobre la dieta humana debe ante todo conocer y comprender la naturaleza del hombre en general: conocer de qué partes está compuesto desde su origen y discernir de qué elementos está dominado... Y, a la vez, debe conocer la cualidad de todos los alimentos y bebidas de las que nos mantenemos, qué propiedades tiene cada cosa, tanto si viene de su naturaleza propia, como si es debida a la ocasión forzada y a la técnica del hombre. No puede el ser humano mantenerse sano sólo con la comida, sino que debe además practicar ejercicio. Presentan efectos opuestos las comidas y los ejercicios, pero se complementan con vistas a la salud. Porque los ejercicios producen naturalmente un gasto de lo acumulado, mientras que los alimentos y bebidas restauran lo gastado y evacuado"

TEMA 2. GUIAS ALIMENTARIAS

Recomendaciones dietéticas son de 2 tipos:

Cuantitativas (para profesionales)

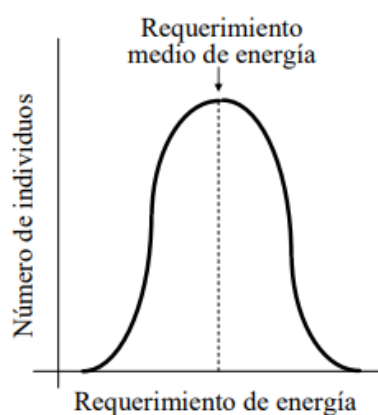
- Ingestas dietéticas de referencia (grupos de población por edad y sexo)
- Objetivos nutricionales (máximos; nivel poblacional)

Cualitativas (para población)

- Guías alimentarias (traducción de las recomendaciones cuantitativas de nutrientes a alimentos, comidas y hábitos)

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

Cantidad de todos y cada uno de los nutrientes que debe ingerir un individuo para evitar la enfermedad, mantener un estado nutricional óptimo y desarrollarse correctamente, garantizando un crecimiento normal.



La mayoría está en el requerimiento medio (esquema)

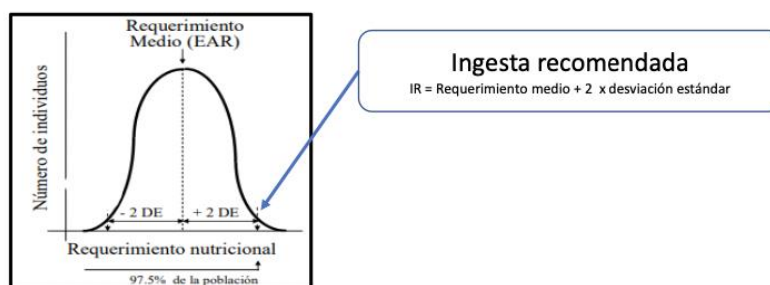
Se calculan de forma individual en un grupo de población con necesidades homogéneas, por ejemplo:

- Niños de 0-1 años
- Mujeres embarazadas
- Adultos 19-29

La determinación de la necesidad nutricional es muy compleja, se basan en evidencias científicas obtenidas por métodos muy variables: experimentación humana, experimentación animal, análisis del contenido de la leche materna, etc.

INGESTAS DIETÉTICAS DE REFERENCIA

Niveles de ingesta de nutrientes esenciales que, según el conocimiento científico actual, se juzgan adecuados para cubrir los requerimientos nutricionales de la mayoría de las personas sanas. Se dirigen a subgrupos de población y su objetivo es prevenir las deficiencias nutricionales.



Ingestas recomendadas se hacen para todos los nutrientes, excepto a la energía.

Food and Nutrition Board of Institute Medicine FNB-IOM (USA-Canadá)	European Food Security Authority EFSA (Europa)
Requerimiento medio estimado EAR. Ingesta diaria de un nutriente adecuado para cubrir necesidades de la mitad de los individuos sanos de un grupo de edad y género determinados.	Requerimiento medio AR
Ingesta dietética recomendada RDA. Ingesta diaria de un nutriente necesario para cubrir necesidades del 97.5% de los individuos sanos de un grupo de edad y género determinados. Coincide con las RDA de la FNB-IOM hasta 1997, se corresponde con media +2x DS de los requerimientos medios, excepto en el caso de la energía que es el requerimiento medio (para evitar obesidad).	Ingesta de referencia para la población PRI A veces es muy cerca de UL
Ingestas adecuadas AI. Es la cantidad diaria que se recomienda cuando no existen datos para estimar las RDAs de un nutriente y para un grupo de edad concreto o para una población. No existen datos para obtener un EAR.	
Nivel de ingesta máxima tolerable UL. Cantidad máxima de un nutriente que se puede ingerir diariamente sin que exista riesgo para la salud, en todos los individuos de la población en general y a largo plazo.	UL

RI o IR (rango de ingesta): Conjunto de valores de macronutrientes que aportan energía. Se expresa como el porcentaje de energía derivada de ese macronutriente. Las IR representan rangos de ingesta adecuados para mantener la salud.

Estos valores ya tienen en cuenta la porción absorbida, el grado de utilización de los nutrientes, la biodisponibilidad, si es un precursor, interacciones con otras sustancias, pérdidas o alteración durante el procesado o preparación alimentaria, etc.

Algunas páginas web para ver ingestas de referencia:

- FOOD AND NUTRITION BOARD-IOM AMERICANAS
https://ods.od.nih.gov/HealthInformation/Dietary_Reference_Intakes.aspx
- EUROPEAN FOOD SAFETY AUTHORITY EUROPEAS
<https://multimedia.efs.europa.eu/drvs/index.htm>
- FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE SOCIEDADES DE NUTRICIÓN, ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA ESPAÑOLA
http://umh1544.edu.umh.es/wp-content/uploads/sites/63/2013/02/Ingestas_FESNAD_2010.pdf

OBJETIVOS NUTRICIONALES

Guía dietética cuantitativa a nivel de nutriente dirigidas a la población y no al individuo.

- Se usan para hacer planificaciones nacionales a medio y largo plazo.
- Su objetivo es reducir la probabilidad de desarrollar enfermedades degenerativas y/o crónicas en las que se saben implicados esos nutrientes.
- Se centran en pautar aportes máximos de macronutrientes, colesterol, alcohol, ácidos grasos.
- Incorporan relación entre nutrientes, duración lactancia deseable, recomendaciones saludables como la actividad física, IMC deseable, etc.

IDR (ingesta dietética de referencia)	OBJETIVOS NUTRICIONALES
Cuantitativos	
Individuo	Población
Evitando deficiencia	Mejorar desviación consumo
Nutrientes	Nutrientes, límites máximos, relación ca/p, hábitos (actividad)

AECOSAN (AESAN), 2014. Informe sobre objetivos y recomendaciones nutricionales y actividad física frente a la obesidad en el marco de la Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad).

Objetivo: Fomentar alimentación saludable y promover la actividad física para disminuir la prevalencia de la obesidad que conlleva altas tasas de mortalidad y morbilidad atribuibles a las enfermedades crónicas.

Se revisaron los objetivos nutricionales de sal, azúcares, grasas y fibra

GUÍAS ALIMENTARIAS