

Ficha de recursos CND

Danza y equilibrio
alimenticio
Colección salud

Département Ressources professionnelles
(Departamento Recursos Profesionales)

CND

1, rue Victor-Hugo
93507 Pantin cedex

+33 (0)1 41 839 839
ressources@cnd.fr
cnd.fr

Introducción

En el marco de su misión de información y de acompañamiento del sector coreográfico, el CN D aborda la salud como una cuestión que forma parte integral de la práctica profesional de los bailarines. En esta óptica, ofrece una información orientada hacia la prevención y sensibilización, a través de fichas prácticas.

Esta Colección Salud se articula en torno a tres temáticas: nutrición, técnicas corporales o somáticas y terapias. Para la concepción y redacción de dichas fichas, el CN D solicitó la colaboración de especialistas en cada uno de estos campos.

Feliz lectura

Esta ficha fue redactada en julio de 2007 para el Departamento Recursos Profesionales por **Paule Nathan**, médica especialista en endocrinología, nutrición, diabetes y medicina deportiva. Se actualizó en noviembre de 2014.

La danza requiere la adopción de una dieta balanceada común a todos los deportes, pero conviene buscar opciones nutricionales que permitan obtener y/o mantener la silueta requerida sin restricciones excesivas de calorías ni de proteínas.

La alimentación de los bailarines debe respetar reglas que difieren poco de las recomendaciones alimenticias que se dan a la población en general: equilibrio entre carbohidratos (glúcidos), grasas (lípidos) y proteínas (prótidos), estructura y variedad de las comidas. Sin embargo, la necesidad calórica es mayor debido al gasto energético que conlleva la actividad muscular.

Una buena alimentación garantiza una mejor condición física y el mantenimiento de la salud, ya que permite prevenir enfermedades como diabetes, cáncer o problemas cardiovasculares. También permite evitar ciertos problemas perjudiciales para la práctica de la danza como calambres, tendinitis o desfallecimientos.

Índice

Papel de la nutrición en la práctica deportiva	3
— Contracción muscular: esfuerzos anaeróbicos y aeróbicos	
— Entrenamiento	
Reglas dietéticas	4
— Adecuado aporte calórico	
— Comidas nutricionalmente equilibradas Mayor necesidad de agua	
— Distribución adecuada de las comidas	
— Presentaciones o audiciones: el principio de las raciones	
— Ración de recuperación después del esfuerzo	
— Práctica de la danza en la hora de la comida	
Comportamiento alimenticio armonioso	7
Riesgos de una mala alimentación	7
— Carencias	
— Excesos	
Lo que no hay que hacer	9
— Comidas rápidas o “fast food”	
— Dietas desequilibradas	
Conclusión	9
Anexo: Los diferentes alimentos	10

Papel de la nutrición en la práctica deportiva

Cuando se practica un deporte, la nutrición desempeña un papel muy importante debido a que los alimentos intervienen directamente en la contracción muscular. En efecto, es la transformación de la energía química contenida en los alimentos la que garantiza el buen funcionamiento del organismo. Los nutrientes, los carbohidratos, las grasas y las proteínas encierran, en sus enlaces químicos, la energía disponible. Durante la combustión de los alimentos, a nivel celular, se produce una liberación de energía en forma de ATP (adenosín trifosfato), calor, dióxido de carbono y agua.

Contracción muscular: esfuerzos anaeróbicos y aeróbicos

Los carbohidratos y las grasas intervienen directamente en la contracción muscular. Son utilizados de manera distinta en función del tipo de esfuerzo.

Cuando se trata de un ejercicio intenso (esfuerzo de resistencia como la carrera o el lanzamiento de bala), el esfuerzo suele ser de corta duración ya que la fatiga aparece rápidamente. El músculo puede contraerse utilizando sus propias reservas de energía. En este caso se habla de esfuerzo anaeróbico (en ausencia de oxígeno). Dichos esfuerzos son breves porque las reservas de energía del músculo son limitadas. La contracción muscular agota primero las reservas propias del músculo (en unos cuantos segundos), y luego las reservas de carbohidratos (rápidamente).

Un esfuerzo de baja intensidad (caminata, bicicleta a baja velocidad) movilizará sobre todo las grasas y, en menor proporción, los carbohidratos. Durante un esfuerzo prolongado, el músculo debe sintetizar (fabricar) la energía que necesita a partir de carbohidratos, grasas y proteínas, pero también de oxígeno (de ahí la importancia de la respiración). En este caso se habla de esfuerzo aeróbico (en presencia de oxígeno).

La danza es una actividad tanto aeróbica como anaeróbica ya que implica un ejercicio intenso y al mismo tiempo puede movilizar al artista durante varias horas.

Entrenamiento

Un entrenamiento regular permite utilizar más rápidamente, durante el esfuerzo, la energía proveniente de las grasas, preservando así las reservas de carbohidratos en el músculo. Las reservas de grasas son mucho más importantes que las de carbohidratos. Así preservadas, las reservas de carbohidratos del músculo podrán ser utilizadas para aceleraciones (sprint final para un ciclista o cuadro final intenso para los bailarines).

Por lo tanto el entrenamiento resulta fundamental para poder mantener un esfuerzo físico prolongado.

Reglas dietéticas

ADECUADO APORTE CALÓRICO

La alimentación de los bailarines responde a los criterios de equilibrio alimenticio recomendados para la población en general, es decir:

- 15% de proteínas, 30% de grasas, de 50 a 55% de carbohidratos;
- Un aporte de proteínas animales y vegetales en proporciones iguales;
- el respeto de las proporciones de ácidos grasos saturados e insaturados y de grasas “marinas” ricas en ácidos grasos de las series omega 3 y omega 6;
- un aporte de azúcares simples que no debe superar el 10 % del total calórico.

Sin embargo, el valor calórico de la ración debe aumentar en función del gasto energético exigido por la danza, la frecuencia de los cursos y las presentaciones.

Se puede calcular la necesidad calórica basándose en tablas que indican cuáles son las necesidades energéticas adicionales requeridas en función de la actividad física. Esta necesidad se sitúa entre 2500 y 3500 calorías diarias, pero existen grandes variaciones entre individuos. El mejor indicador es la estabilidad del peso: cualquier aumento de peso refleja un aporte calórico superior a las necesidades, mientras que una pérdida de peso es consecuencia de un aporte insuficiente. Esto siempre y cuando no exista ninguna enfermedad intercurrente, claro está.

COMIDAS NUTRICIONALMENTE EQUILIBRADAS

La ingesta debe distribuirse en tres comidas – buen desayuno, comida y cena –, a las cuales se puede añadir una colación, sin olvidar hidratarse bien.

Cada comida debe aportar:

Carbohidratos

Los carbohidratos ocupan un lugar preponderante entre las distintas familias de alimentos ya que en una dieta normal, representan más de la mitad del aporte energético. Sirven para el funcionamiento del cerebro y para el metabolismo energético, particularmente a nivel muscular. Existen dos tipos de carbohidratos, los complejos y los simples.

Los carbohidratos complejos (alimentos ricos en almidón, maíz, arroz, pasta, cereales, leguminosas) necesitan una transformación antes de ser utilizados. Los carbohidratos se liberan progresivamente formando las reservas de glucógeno muscular que serán movilizadas durante el esfuerzo. Es para optimizar y recargar estas reservas de glucógeno que se recomienda hacer una “pasta party” en la víspera de las presentaciones, y también ingerir carbohidratos complejos 3 horas antes y después del esfuerzo.

Los carbohidratos complejos no deben ser eliminados ni fuertemente reducidos por temor a subir de peso, ya que la sensación de fatiga durante el esfuerzo aumenta el riesgo

de sufrir lesiones que pueden llevar a desistir. Conviene variar los aportes de carbohidratos complejos para no desarrollar una intolerancia al gluten presente en las proteínas del trigo.

Las personas que tienen problemas intestinales deben evitar el consumo de leguminosas porque puede producir gases.

Los carbohidratos simples (azúcar, dulces, fructosa de las frutas, bebidas y alimentos azucarados) son absorbidos rápidamente. Se han llegado a calificar de “stárter” ya que aportan azúcares inmediatamente disponibles para el esfuerzo. Los carbohidratos simples generan reacciones hormonales por medio de la insulina que hay que regular para evitar que aparezcan manifestaciones hipoglucémicas debido a un consumo excesivo.

Las frutas y verduras son alimentos saludables. Muy poco calóricos, contribuyen ampliamente a satisfacer las necesidades de vitaminas y minerales. También aportan agua. Su riqueza en fibras los convierte en alimentos idóneos para regular el tránsito intestinal y la absorción de nutrientes como los carbohidratos y las grasas.

Grasas

Las grasas (aceite, mantequilla, manteca, crema, semillas oleaginosas, aguacate...) constituyen una fuente de energía importante, sobre todo para los esfuerzos prolongados. Contribuyen a reforzar el sistema inmunitario y aportan vitaminas A (vitamina de la visión y de la piel) y D (vitamina de los huesos).

Para mantener un buen equilibrio, se recomienda una ingesta diaria de:

- 2 a 3 cucharadas soperas de aceite crudo, agregado a las preparaciones o ensaladas;
- 20 a 30 g de mantequilla para acompañar alimentos ricos en almidón o verduras.
- Y eventualmente una cucharada soperas de crema.

El resto de la ración es aportado por las grasas ocultas en quesos, carnes, huevos, leche, postres y panes dulces... Hay que procurar mantener un adecuado aporte de ácidos grasos esenciales (aceites, pescados azules, oleaginosos) para la estructura del sistema nervioso (cerebro, nervios) y las membranas de las células.

Cuidado con los excesos: una comida rica en grasas necesita un periodo más largo de digestión y puede incomodar al deportista. Además, el exceso de grasas puede provocar un aumento de peso.

Proteínas

Las proteínas son necesarias para el mantenimiento y la renovación del tejido muscular. Un deportista tiene mayor necesidad de proteínas (1,2 g por kg de peso) que una persona sedentaria (1g por Kg).

Se privilegian las proteínas de alto valor biológico para que la fibra muscular sea de buena calidad, pero ojo: ¡comer proteínas en exceso no sirve para desarrollar más músculo!

los! Para optimizar el aporte de proteínas, se recomienda combinar proteínas vegetales (leguminosas, alimentos con almidón, cereales, soya) con alimentos ricos en proteínas animales (pescado, huevo, jamón, mariscos, carne, productos lácteos).

Es importante variar el origen de los productos lácteos consumiendo también productos elaborados con leche de cabra o de oveja, para no desarrollar intolerancia a las proteínas de vaca. Algunas personas que tienen intolerancia a la lactosa pueden consumir sin problemas requesón, yogurt y queso.

Si se opta por una comida vegetariana, se puede combinar una leguminosa (lenteja, garbanzo, frijol) con un cereal (arroz, trigo, maíz, bulgur, cuscús) para que aporte todos los aminoácidos en proporciones adecuadas.

Cuidado con el consumo excesivo de carne – que es acidificante y demasiado rica en grasas – con el pretexto de aumentar la masa muscular, ya que se corre el riesgo de dañar los tendones por exceso de ácido úrico, o de subir de peso. Pero tampoco se deben excluir las proteínas animales procedentes de carnes, pescados y aves, ya que una carencia de dichas proteínas podría aumentar el riesgo de padecer anemia y afectar la calidad del tejido muscular. Lo recomendable es alternar las proteínas en las diferentes comidas: jamón, huevo, pescado, aves, carne blanca, carne roja.

Vitaminas

El trabajo muscular intenso requiere un aporte de vitaminas, sobre todo de los grupos B y C.

La vitamina B1 (pasta, arroz, pan, germen de trigo) es indispensable para la transformación de los carbohidratos en energía. Una alimentación equilibrada aporta la suficiente cantidad de vitamina B1. Las personas que consumen mucha azúcar refinada, demasiado alcohol o que siguen una dieta hipocalórica pueden presentar carencias de dicha vitamina. Agregar levadura de cerveza o de germen de trigo en las preparaciones permite, en la mayoría de los casos, compensar este desequilibrio.

Las demás proteínas del grupo B (B2, B3, B5, B6) contribuyen a la transformación de las grasas y proteínas en energía. Se encuentran en cantidad suficiente en una alimentación equilibrada y variada, pero ciertos grupos de deportistas pueden presentar carencias, como por ejemplo los veganos, que no consumen ningún producto de origen animal y suelen presentar una carencia de vitamina B2, lo que puede limitar su rendimiento en los esfuerzos de resistencia.

La vitamina C (cítricos, bayas ácidas, kiwis, escaramujos) interviene en numerosas reacciones durante el esfuerzo. Favorece la asimilación del hierro, aumenta la resistencia al frío y permite la restauración de la membrana celular. La ingesta de 2 a 3 frutas al día, una de éstas rica en vitamina C, basta para cubrir las necesidades diarias, siempre y cuando se consuman tan pronto como sea posible después de comprarlas, resguardándolas en un lugar fresco y protegido de la luz solar para una mejor conservación de la vitamina C.

Minerales

Hierro: una carencia de hierro puede provocar cansancio, palidez o palpitations. Más frecuente en la bailarina que en el bailarín, puede derivar de varios mecanismos: ruptura de los glóbulos rojos, pérdidas de hierro en las heces, reglas

demasiado abundantes. Para evitarlo, hay que consumir alimentos ricos en hierro (leguminosas, hígado, huevo...).

Calcio: con demasiada frecuencia los niños y las mujeres deportistas tienen una ingesta insuficiente de calcio, lo que puede conllevar una falta de mineralización del hueso y causar dolor óseo o fracturas por fatiga. Por ello resulta fundamental asegurar un aporte óptimo de 900 mg de calcio al día.

MAYOR NECESIDAD DE AGUA

El gasto energético vinculado con el esfuerzo muscular proviene principalmente de la degradación de los alimentos, en particular de grasas y carbohidratos. Ésta produce calor, lo que aumenta la temperatura del cuerpo.

Para evitar que aumente demasiado, el organismo elimina el exceso de calor con el sudor, modificando así el equilibrio hídrico. La transpiración, en función del esfuerzo y de la temperatura exterior, puede provocar una importante pérdida de agua, la cual se debe compensar para evitar que la deshidratación cause fatiga o la aparición de calambres y tendinitis. La deshidratación es el principal enemigo del deportista.

Se recomienda tomar de 1,5 a 2 litros de agua al día, cantidad que debe aumentar cuando hace calor y en función de la duración e intensidad del esfuerzo. El agua es la única bebida indispensable y hay que evitar las bebidas azucaradas que pueden provocar hipoglucemias y aumento de peso.

También es importante aprender a tomar agua antes de tener sed, ya que la sensación de sed indica ya una deshidratación, por lo que resulta más difícil rehidratarse adecuadamente.

Otra regla de oro: nunca emprender un esfuerzo cuando se está deshidratado. Se recomienda ingerir de 300 a 500 ml de agua media hora antes del esfuerzo.

Se debe beber agua al tiempo y no helada, y evitar tanto el agua mineral como el agua de mineralización fuerte, ya que pueden causar trastornos digestivos. Sin embargo el agua mineral se puede consumir después del esfuerzo para remineralizar y alcalinizar el organismo. Y desde luego, hay que beber más agua cuando hace calor.

DISTRIBUCIÓN ADECUADA DE LAS COMIDAS

La regla consiste en hacer tres comidas estructuradas al día, a horas fijas, con una colación después del esfuerzo y si es necesario, por la tarde.

Desayuno

El desayuno debe ser copioso, combinando un producto a base de cereales (pan, cereales, pan tostado), una grasa (mantequilla, margarina de girasol...), una proteína rica en calcio (leche, yogurt, requesón, queso), una fruta y una bebida (té, café, agua...).

Según el apetito, se puede añadir otra fruta o jugo de fruta, o una proteína rica en hierro (huevo, carne, jamón).

Comida y cena

Para que la comida y la cena sean equilibradas, hay que combinar una proteína (pescado, ave, carne blanca, huevo, jamón, carne roja), una verdura (una verdura cocida en una comida y un alimento rico en almidón o una leguminosa en la otra), un producto lácteo y una fruta. Se puede agregar una verdura cruda o una sopa. También es necesario un aporte de aceite en cada comida, de una cucharada soperá en promedio.

Otra opción es combinar en cada comida una verdura cocida y un alimento rico en almidón o una leguminosa. Finalmente, es preferible evitar los alimentos que suelen causar problemas digestivos (coliflor, espinacas, refrescos, bebidas heladas...).

Según el apetito, cuando pasa demasiado tiempo entre dos comidas y se tiene hambre, se puede tomar una colación en la tarde, o en la mañana si es preciso, combinando pan o cereales, frutas y/o productos lácteos.

PRESENTACIONES O AUDICIONES: EL PRINCIPIO DE LAS RACIONES

No es recomendable cambiar de alimentación en la víspera o el mismo día de las presentaciones o audiciones, ya que dicho cambio podría generar un estrés adicional. En cambio, hay que:

- seguir las reglas generales de una alimentación equilibrada, aumentando la ingesta calórica global en función de la intensidad del esfuerzo físico;
- mantener una buena higiene de vida (dormir bien, relajarse...).

Y deben evitarse:

- los alimentos que pueden provocar problemas digestivos como los refrescos, los caldos de carne o las sopas de pescado que liberan peptonas causando colitis y diarreas, así como la sopas de verduras con nabos, cebollas o apio;
- las carnes grasas como el cerdo o el borrego, a menos que hayan sido desengrasadas;
- las carnes saladas, ahumadas, oreadas o en salsa;
- los embutidos, con excepción de los jamones (limitando el consumo de jamones serranos, demasiado ricos en sal);
- las preparaciones grasas: guisos grasientos, mayonesa, frituras, grasa caliente, porque son demasiado difíciles de digerir;
- algunas verduras como coliflor, espinacas, salsifíes, champiñones, espárragos, apio, ajo, cebolla;
- el pan fresco, de caja, caliente, o enriquecido con cereales. Es preferible consumir pan integral, un poco seco o tostado;
- los pasteles con crema, los helados y los mariscos (sobre todo ostiones y mejillones), ya que pueden causar intoxicación alimentaria.

LA RACIÓN DE RECUPERACIÓN DESPUÉS DEL ESFUERZO

Consiste en rehidratar el organismo y suplir las carencias alimenticias con el fin de permitir una mejor eliminación de las toxinas producidas por el organismo durante el esfuerzo muscular. Inmediatamente después del esfuerzo, hay que beber en abundancia y comer una colación de fruta, bebida azucarada u otro alimento rico en carbohidratos.

La ración de recuperación debe ser:

- pobre en calorías para no sobrecargar el organismo;
- pobre en proteínas porque el organismo debe eliminar las toxinas producidas por el esfuerzo muscular;
- rica en agua y en minerales: hay que hidratarse bien, inmediatamente después del esfuerzo para alcalinizar el organismo que se ha vuelto ácido por las modificaciones ligadas al esfuerzo muscular, escogiendo de preferencia un agua mineral o bicarbonatada sódica para eliminar mejor las toxinas. Antes de cenar, es recomendable beber medio litro de agua de mineralización débil;
- rica en carbohidratos: para recargar el organismo en azúcar, se puede ingerir 50 g de carbohidratos cada dos horas bebiendo jugo de frutas, ya éste que también aporta potasio.

La cena deberá incluir:

- una sopa de verduras, por su aporte de agua y minerales;
- un huevo, porque la vitamina B12 que contiene contribuye a la desintoxicación del organismo;
- alimentos ricos en almidón (pan, arroz, pasta, bulgur, cereales: copos de avena), para reponer las reservas de glucógeno muscular;
- productos lácteos, por su aporte de calcio;
- frutas, por su aporte de vitamina C;
- oleaginosas ricas en ácidos grasos esenciales, vitaminas y oligoelementos.

Al día siguiente, se retomará una alimentación equilibrada.

PRÁCTICA DE LA DANZA EN LA HORA DE LA COMIDA

No hay que saltarse las comidas. Se ingerirá algo de comida antes del esfuerzo, para no estar en ayunas si ya pasó bastante tiempo desde el desayuno, por ejemplo un bocadillo, masticando bien para evitar la hinchazón estomacal. Éste aportará carbohidratos (pan), proteínas (pollo, jamón) y grasas (mantequilla, aderezo). Después del esfuerzo hay que beber en abundancia y comer por ejemplo un yogurt y una fruta o una galleta equilibrada.

Si la clase de danza se da después del trabajo, al final de la tarde, habrá que comer una colación antes, siempre incluyendo carbohidratos (pan, pan tostado, galletas). Si es necesario, se consumirá un poco de azúcar simple (jugo de frutas o fruta) para “reabastecerse” de azúcar (azúcar “stárter”), pues al final de la tarde ya se está en ayunas.

Comportamiento alimenticio armonioso

El comportamiento alimenticio es tan importante como el equilibrio de los aportes nutricionales. Cualquier comida, por más equilibrada, vitaminada u “orgánica” que sea, si se ingiere demasiado rápidamente y sin masticar, no será transformada de manera eficiente por el organismo y causará problemas digestivos.

De modo que se debe prever una transición entre la actividad y la comida para no ingerir los alimentos con la misma energía con la que se baila. Puede consistir simplemente en tomarse el tiempo de lavarse las manos.

Es recomendable comer en un ambiente tranquilo, sin ver televisión.

Hay que comer lentamente, masticando bien para facilitar la insalivación y trituración de los alimentos, primera etapa de la digestión. Una comida pausada estimula los centros hipotalámicos de la saciedad y contribuye a la regulación del peso.

Es importante disfrutar el acto de comer con todos sus sentidos, sin sentirse culpable, y darse gusto con platillos sencillos y ricos, usando aceites vírgenes, especias y hierbas aromáticas. Los alimentos más ricos en vitaminas y más benéficos (como los que participan en el sistema antioxidante) son los vegetales y frutas de colores vivos: así que hay que ponerle colores a su plato.

Riesgos de una mala alimentación

CARENCIAS

Proteínas

La carencia de proteínas en la alimentación provoca una pérdida muscular que puede resultar peligrosa para la salud, así como una fatiga importante. De ahí la necesidad de una alimentación variada, con carnes y/o pescados.

El aporte proteínico depende del peso corporal.

Se recomienda ingerir a diario aproximadamente 1 g de proteínas por kg de peso corporal para cubrir necesidades y evitar carencias. De modo que una persona que pesa 65 kg necesitará aproximadamente 65 g de proteínas al día.

Para equilibrar las comidas, resulta útil saber que hay:

— 20 g de proteínas en 100 g de carne, pescado o ave, o en dos huevos.

— 5 g en un yogurt o un vaso de leche;

— 10 g en 100 g de queso panela o requesón, y en 30 g de queso.

Se añaden 10 g para las proteínas contenidas en los alimentos ricos en almidón, los cereales o las leguminosas.

Carbohidratos

La carencia de carbohidratos produce hipoglucemia, así como una fatiga que puede provocar mareos, e incluso desmayos en caso de severa hipoglucemia.

Para equilibrar el aporte de carbohidratos, se recomienda consumir azúcares de digestión lenta en cada comida:

— pan, pan tostado o cereales en el desayuno;

— una porción de alimento rico en almidón, de pan o de leguminosas en la comida y cena.

La pasta debe cocerse al dente, ya que se convierte en azúcares rápidos cuando está demasiado cocida, y las papas deben ser consumidas hervidas y no en puré.

Cuidado con el abuso de productos azucarados: si bien permiten sentirse mejor en un primer momento debido a su efecto “stárter”, luego provocan hipoglucemias

reactivas que llevan a consumir más azúcar. Es un hecho: el azúcar llama al azúcar.

Grasas

La carencia de grasas es algo raro en nuestras sociedades industrializadas, en las que los alimentos tipo “fast food” y la comida rápida suelen aportar grandes cantidades de grasas. Sin embargo se observan carencias de “buenas grasas”. Estas “buenas grasas” se encuentran en los aceites vegetales y los pescados, que no se consumen en cantidad suficiente. Los pescados contienen ácidos grasos esenciales indispensables para el organismo y que sólo podemos obtener a través de la alimentación.

Una ración normal debería consistir en:

— 2 a 3 cucharadas soperas de aceite al día. Se reco-

mienda cocinar con aceite y no con mantequilla;
— un plato de pescado dos veces a la semana, incluyendo los pescados azules;
— la mantequilla sólo se debe consumir untada en el pan del desayuno, y se vale añadir una cucharada de crema una vez al día en las preparaciones.

Vitaminas

Las vitaminas se encuentran esencialmente en la alimentación. De modo que una alimentación equilibrada resulta primordial para preservar nuestra salud.

En los países industrializados, se pueden observar algunas carencias o subcarencias de vitaminas, por varias razones. Por una parte, numerosos factores (estrés, ansiedad, tabaco, contaminación, embarazos, crecimiento) predisponen a un aumento de las necesidades vitamínicas, en particular las vitaminas antioxidantes.

Por otra parte, una baja de los aportes puede ser provocada por dietas para adelgazar mal equilibradas o por malas costumbres alimenticias que se orientan a menudo hacia productos pobres en vitaminas y ricos en grasas y en azúcar, en lugar de leguminosas, alimentos integrales, frutas y verduras frescas.

Algunas vitaminas llamadas hidrosoluble (vitamina C y vitaminas del grupo B) no son “almacenables” en el organismo y el excedente es eliminado todos los días en la orina. Debido a la ausencia de reserva, una carencia se resiente más rápidamente.

Los signos de una alimentación deficiente en vitaminas pueden pasar desapercibidos por ser adjudicados erróneamente a otras causas (nerviosismo excesivo, fatiga, depresión, disminución de la concentración, problemas de piel, disminución de la visión, anemia). Debido a que las vitaminas intervienen en numerosos procesos bioquímicos, los signos de carencias involucran muchas funciones del organismo.

EXCESOS

Grasas

Resulta indispensable limitar el consumo de grasas, actor de aumento de peso (las grasas son muy calóricas). Además, las grasas de origen animal (excepto el pescado) elevan el nivel de colesterol en la sangre así como el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Por consiguiente, hay que reducir el consumo de mantequilla, de leche entera, y evitar tanto la grasa aparente de la carne roja como los embutidos.

En cambio, hay que consumir aceites vegetales, pescado, productos lácteos descremados o parcialmente descremados (como la leche descremada o semidescremada).

Azúcares

El azúcar se encuentra en muchos alimentos (leche, fruta, verduras, pan, alimentos ricos en almidón...) y puede ser añadido como conservador en algunos productos alimenticios. Se debe limitar el consumo de azúcares rápidos (dulces, refrescos, postres, galletas) que causan caries dentales, aumento de peso, diabetes, y que sólo aportan carbohidratos en detrimento de otros nutrientes importantes (grasas, proteínas, vitaminas, oligoelementos).

En cambio, se debe consumir un azúcar lento por comida (alimento rico en almidón, cereal, pan, leguminosa).

Sal

La sal (o cloruro de sodio) se encuentra en muchos alimentos (carnes, pescados, verduras, algunas aguas minerales...). Además se usa como conservante para alimentos enlatados o platos precocinados. Los alimentos ricos en sal no necesariamente tienen un sabor salado. Por lo tanto, hay que controlar su consumo de sal leyendo cuidadosamente las etiquetas de salsas y platos precocinados, aguas minerales y latas de conserva.

El consumo de sal nunca debe superar 6 g al día.

Es preferible consumir sal enriquecida con yodo para un buen funcionamiento de la tiroides y evitar la formación de bocio. Se recomienda no usar salero en la mesa y condimentar los alimentos más bien con especias, hierbas, limón o vinagre.

Lo que no hay que hacer

COMIDAS RÁPIDAS O « FAST FOOD »

Las comidas “fast food”, compuestas de hamburguesas y papas a la francesa, son comidas grasosas, a menudo acompañadas de refrescos (sodas, colas...). Estos alimentos son muy ricos en grasas (sobre todo de origen animal), y pobres en fibras y en vitaminas. No quitan el hambre y provocan aumento de peso.

Las comidas que se hacen en casa deprisa y corriendo se parecen mucho a las comidas “fast food”: sándwiches, pizzas, papitas... son alimentos grasosos.

Una comida de este tipo de vez en cuando (no más de una vez a la semana) no altera el equilibrio de su alimentación, siempre y cuando se siga una dieta estructurada y variada el resto del tiempo. De todos modos es preferible optar por verduras crudas en lugar de papas a la francesa y sustituir el refresco por agua, o al menos por una bebida “light”.

DIETAS DESEQUILIBRADAS

Dietas restrictivas para adelgazar

La mejor forma de adelgazar es respetando la distribución diaria de las comidas: buen desayuno, comida equilibrada y cena más ligera. Unas restricciones mal adaptadas y drásticas suelen producir a la postre un efecto rebote que puede acarrear trastornos del comportamiento alimenticio así como una modificación de la composición corporal en el sentido de un aumento de la adiposidad, con repercusiones negativas en la silueta: justo lo que se quería evitar.

Las dietas para adelgazar deben ser equilibradas para evitar la fatiga, perder grasa sin perder músculo y sobre todo no volver a subir de peso por el efecto rebote (o efecto yoyó). Es recomendable que la dieta se lleve a cabo bajo supervisión médica para alcanzar este equilibrio alimenticio, perder peso lenta pero seguramente y estabilizar el peso perdido.

Las dietas restrictivas prolongadas que excluyen uno o varios alimentos causan carencias de vitaminas y minerales. Estas dietas restrictivas disociadas hacen adelgazar porque son insípidas y monótonas.

La carencia de carbohidratos lentos, calcio y ácidos grasos esenciales causa rápidamente una fatiga general y un agotamiento muscular. Este tipo de alimentación restrictiva provoca una pérdida de peso inicial rápida, pero favorece la frustración, los trastornos del comportamiento alimenticio y un aumento posterior de peso.

Las dietas vegetarianas

Una dieta vegetariana puede ser equilibrada siempre y cuando sea rica en frutas, verduras, cereales y leguminosas de todos tipos. Por lo general, los vegetarianos excluyen la carne, pero consumen pescado, huevo o leche (es decir otros productos de origen animal) y soya.

Pueden tener carencias de hierro, calcio, cinc y vitamina B12. Además la carne es a menudo sustituida por un exceso de queso mucho más grasoso y rico en sal: 100 g de queso aportan de 25 a 30 g de grasas, mientras que 100 g de carne aportan en promedio de 8 a 10 g de grasas. Se puede seguir una dieta vegetariana, pero bajo la supervisión de un especialista en nutrición.

Las dietas veganas

La dieta vegana consiste en no consumir productos ni subproductos de origen animal. La alimentación se limita a frutas, verduras, cereales y leguminosas.

Resulta difícil mantener un equilibrio nutricional con semejantes restricciones alimenticias. Se observan a menudo carencias de hierro, calcio, cinc, vitamina D, vitamina B12 y algunas proteínas (nutrientes aportados por los productos de origen animal). Estos déficits de minerales y vitaminas deben ser compensados con la administración de suplementos. La dieta vegana es la más desequilibrada: puede llegar a provocar desnutrición grave con pérdida de músculo, cabello y dientes.

Conclusión

Para poder equilibrar y estructurar mejor sus comidas, resulta fundamental conocer mejor los alimentos y sus aportes, ya que cada alimento contribuye al equilibrio de nuestro organismo. Una alimentación sana debe ser variada y diversificada, pero también acompañarse de un comportamiento alimenticio armonioso, con ritmos de comidas regulares, en un ambiente de tranquilidad, masticando bien los alimentos y procurando respetar las costumbres familiares, culturales y religiosas.

Alimentos	Aportes	Categorías	Función y aportes
<p>Verduras y frutas crudas:</p> <p>– Verduras: alcachofa, zanahoria, champiñón, col roja y verde, coliflor, pepino, berro, endibia, hinojo, lechuga, canónigo, germinado de soya, rábano, ensalada verde, jitomate...</p> <p>– Frutas: chabacano, piña, plátano, nectarina, casis (grosella negra), cereza, clementina, higo, granada, caqui, mandarina, mango, melón, mora, níspero, naranja, toronja, papaya, sandía, durazno, pera, manzana, ciruela... (Las frutas secas que han perdido su agua se incluyeron en el grupo de los productos azucarados, y los aguacates, ricos en grasas, en el grupo de las grasas).</p>	<p>Carbohidratos en cantidades pequeñas por las verduras y medianas por las frutas, agua, fibras, vitaminas (betacaroteno y sobre todo vitamina C en las frutas), minerales (sobre todo potasio y magnesio).</p>	<p>Carbohidratos.</p>	<p>Energética con aporte de vitamina C por las frutas.</p> <p>Aportes de fibras y minerales por las verduras.</p> <p>Hidratación del organismo por su riqueza en agua.</p>
<p>Verduras y frutas cocidas:</p> <p>– Verduras: las verduras mencionadas más arriba cocidas + espárrago, berenjena, betabel, choucroute (col fermentada), colecilla de Bruselas, calabaza, espinaca, haba, ejote, nabo, colinabo, salsifí, aguaturma...</p> <p>– Frutas: las frutas mencionadas más arriba cocidas.</p>	<p>Las mismas cantidades de carbohidratos que cuando están crudas, agua, fibras blandas por la cocción, minerales (sobre todo potasio y magnesio), vitaminas si se cuecen adecuadamente.</p>	<p>Carbohidratos.</p>	<p>Energética sobre todo por las frutas.</p> <p>Aporte importante de fibras y minerales por las verduras cocidas.</p> <p>Hidratación del organismo por su riqueza en agua.</p>
<p>Los alimentos ricos en almidón, cereales y leguminosas:</p> <p>Trigo, castaña, espelta, alubia, frijol rojo, lenteja, mandioca, mijo, cebada, pan, pan tostado, pasta, garbanzo, chícharo partido, papa, quínoa, trigo sarraceno.</p>	<p>Azúcares complejos tipo almidón de liberación más bien lenta, proteínas vegetales sobre todo por las leguminosas, fibras cuando no son refinados, vitaminas sobre todo del grupo B, magnesio por los alimentos integrales.</p>	<p>Carbohidratos.</p>	<p>Energética de liberación lenta.</p>
<p>Productos y bebidas azucarados:</p> <p>Azúcar blanca y morena, melaza, miel, mermelada, jalea, chocolate, dulces, refrescos. (Galletas, pasteles y panes dulces en general contienen azúcares y grasas).</p>	<p>Azúcares simples llamados "stárters" de liberación rápida. El consumo debe ser moderado.</p>	<p>Carbohidratos.</p>	<p>Energética de liberación inmediata.</p>

<p>Productos lácteos:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Leche: entera, descremada, semidescremada, pasteurizada, en polvo. – Leche fermentada: yogurt, kéfir, etc. – Quesos frescos: queso blanco, panela, doble crema, requesón, queso de cabra fresco. <p>(los quesos fermentados blandos y duros y los quesos de cabra se incluyeron en el grupo de las grasas)</p>	<p>Proteínas estructurales, calcio y fósforo, vitaminas (A, D, B), grasas saturadas en función de la composición.</p> <p>El consumo de quesos grasos debe ser moderado ya que aportan buenas cantidades de grasas saturadas y colesterol, por eso se incluyen en el grupo de las grasas.</p>	<p>Proteínas.</p>	<p>Elementos estructurales del organismo, y calcio.</p>
<p>Proteínas cárnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Carnes: cordero, res, caballo, borrego, cerdo. – Caza de pluma y pelo: ciervo, jabalí. – Aves: pato, pavo, ganso, paloma, pintada, pollo. – Menudencias: sesos, corazón, hígado, lengua, molleja, riñones, vísceras. – Pescados y mariscos. – Huevos. – Jamones. <p>(los embutidos como salchichas, salchichones, patés, morcillas se incluyeron en el grupo de las grasas por su alto contenido en grasas)</p>	<p>Proteínas de alto valor biológico, hierro, fósforo, grasas saturadas salvo en el caso de los pescados, vitaminas A, B y D.</p>	<p>Proteínas.</p>	<p>Elementos estructurales del organismo, y hierro.</p>
<p>Grasas de origen animal:</p> <p>Mantequilla, crema, tocino, manteca, grasa de ganso, de res y de borrego, embutidos (morcillas, patés, salchichas, salchichones), quesos grasos (fermentados blandos o duros, quesos de cabra).</p>	<p>Grasas saturadas en cantidades variables, vitaminas A, D y E.</p>	<p>Grasas.</p>	<p>Energética.</p>
<p>Grasas de origen vegetal:</p> <p>Aceites, margarinas vegetales, futas oleaginosas (nuez, avellana, almendra), aguacate.</p> <p>(La vegetalina derivada del aceite de coco es una grasa muy saturada).</p>	<p>Grasas insaturadas, mono y poliinsaturadas, vitamina E.</p>	<p>Grasas.</p>	<p>Energética.</p> <p>Contribuye a los procesos de protección y elaboración de las membranas celulares.</p>

Nota: En francés, los nutriólogos suelen usar los términos glúcidos, prótidos y lípidos para designar los carbohidratos, las proteínas y las grasas, respectivamente. El agua no aporta nutrientes, por eso no aparece en la tabla. Existen otras clasificaciones de los alimentos (que no difieren mucho de ésta).