

Tema 5. Tu alimentación en equilibrio

Introducción



La alimentación, en todas sus variantes, define la salud de un individuo, su crecimiento y desarrollo; por esta razón, es muy importante encontrar el equilibrio diario en nuestra alimentación, ya que de ésta se obtienen los diferentes macro y micronutrientes para cubrir las necesidades de nuestro organismo, las cuales dependerán de nuestras características de

vida como la edad, género, estado de salud y actividad física, entre otras. Por ello, debemos de conocer cómo se encuentra nuestro equilibrio de energía diariamente, cuidar las porciones de alimentos que comemos, para así realmente consumir las que necesita nuestro cuerpo y además conocer nuestro estado nutricional, para darnos cuenta de los cambios que necesitamos realizar en nuestra vida, en la cual el objetivo principal será buscar la salud y una óptima calidad de vida.

Subtema 1. Equilibra tu vida

Durante toda la vida necesitamos alimentos para poder vivir; sin embargo, muchas ocasiones abusamos de éstos, a veces comemos más de lo que nuestro cuerpo necesita, lo que trae consigo problemas como el exceso de peso y sus consecuencias en la salud. No obstante, hay momentos en la vida en que el cuerpo necesita más energía como en el embarazo y en el crecimiento, por ello es



importante conocer el significado de balance de energía, el cual puede ser positivo, negativo o equilibrado.

El **balance energético** de una persona es la relación que existe entre la cantidad de energía ingerida a través de los alimentos (**ingestión**) durante un periodo de 24 horas y la cantidad de energía utilizada por el organismo por el mismo tiempo (**gasto**).

$$\text{Balance de energía} = 2500 \text{ kcal} - 2500 \text{ kcal} = 0 \text{ kcal/ 24 horas}$$

Los desequilibrios crónicos de este balance se traducen en:

- Ganancia de peso (equilibrios positivos) o
- Pérdida de peso (en equilibrios negativos)

Esto dependerá de la utilización de energía por el organismo en relación a su consumo. En el caso de los adultos, de manera general, el **balance de energía debe ser equilibrado** o nulo ya que el crecimiento longitudinal ha terminado y sólo se necesita mantenimiento, por lo que lo ideal es que un adulto aparentemente saludable debe consumir la cantidad de energía que utiliza como combustible diariamente, sin excesos ni deficiencias.

Ejemplos:

El **balance de energía positivo** se presenta cuando una persona ingiere más de lo que gasta, si su ingesta de energía diaria es de 2500 kcal pero en sus actividades solo gasta 2000 kcal, entonces tendrá un balance positivo de 500 kcal en 24 horas, lo que dará como resultado favorecer la acumulación de energía en forma de grasa, por lo que con el paso del tiempo se observará un incremento en el peso corporal; cabe aclarar que este tipo de balance energético es necesario en mujeres embarazadas o en personas con bajo peso que necesitan aumentarlo, ésta es la manera de aumentar el peso de manera correcta.



$$\text{Balance de energía} = 2500 \text{ kcal} - 2000 \text{ kcal} = + 500 \text{ kcal/ 24 horas}$$

Ejemplos:



El balance de energía negativo refiere a cuando consumimos menos energía de la que necesitamos en el día, por ejemplo, si una persona necesita 2500 kcal pero sólo ingiere 2000 kcal entonces tendrá un balance negativo de 500 kcal, lo cual si se prolonga por varios días, lo que sucederá es que su cuerpo utilizará las reservas de energía del cuerpo

acumuladas en el tejido de grasa para completar las necesidades energéticas necesarias durante el día, por lo que esta persona bajará de peso; este balance de energía es necesario en personas con exceso de peso.

$$\text{Balance de energía} = 2000 \text{ kcal} - 2500 \text{ kcal} = - 500 \text{ kcal/ 24 horas}$$

Como podemos darnos cuenta, es muy importante conocer y controlar el balance de energía según nuestra necesidad en la etapa de vida en la que nos encontremos, el balance energético dependerá del tipo de alimentación que estemos llevando a cabo así como de la actividad física realizada de manera regular. La manera de saber si nuestro balance de energía es el correcto es conociendo nuestro estado nutricional para darnos cuenta si nuestro peso está de acuerdo con nuestra estatura y edad, si no es así, es importante que lo tomemos en serio y realicemos cambios en nuestro estilo de vida para lograr el equilibrio de nuestro balance de energía equilibrado y se refleje en nuestro cuerpo, ¿cómo?, luciendo y estando saludables.

Subtema 2. Mídete

La guía alimentaria menciona que hay que comer muchas frutas y verduras, suficientes cereales y pocos alimentos de origen animal y leguminosas; sin embargo, es importante saber a qué se refieren estos términos para darnos cuenta si estamos cumpliendo con una **dieta correcta**.

Es importante saber que no es necesario que pesemos toda la comida que consumimos pero si es imprescindible aprender a reconocer los tamaños correctos de los alimentos que debemos de consumir para una vida equilibrada. De manera general la alimentación de un adulto debe estar integrada por las siguientes raciones de alimentos:



Dieta de 2000 kcal (55% carbohidratos, 20% proteínas, 25% grasas)

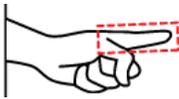
Alimento	Raciones
Leche	2
Frutas	5
Verduras	5
Azúcares	3
Leguminosas	1
Cereales y tubérculos	6
Alimentos de origen animal (AOA)	8
Grasas	6

Tiempo de comida	Raciones	Menú
Desayuno	1 leche 1 fruta 1 verdura 2 cereales 2 AOA 2 grasas	1 taza leche descremada ½ plátano 1 tomate 2 rebanadas de pan integral 2 huevos 2 cucharaditas de aceite al cocinar
Colación	2 frutas 1 grasa	2 tazas de melón 10 almendras
Comida	2 verduras 1 leguminosa 2 cereales 4 AOA 2 grasas 3 azúcar	2 tazas de lechuga ½ taza de frijoles molidos 1 taza de arroz 120 grs. pechuga de pollo sin piel 2 cucharaditas aceite al cocinar Agua de fruta con 3 cucharaditas de azúcar (opcional)
Colación	1 leche 1 fruta	1 taza de yogurt natural ½ mango
Cena	2 verduras 2 cereales 2 AOA 1 grasa	1 taza de verduras varias (coliflor y zanahoria hervidas) 2 paquetes de galletas saladas ½ lata de atún 1 cucharada de mayonesa

Menú de elaboración propia, (febrero, 2015).

Para conocer el equivalente de lo que se recomienda en este menú saludable es importante saber que podemos medirlo de manera cualitativa, para ello sigue estos pasos:

1. Usa tus dos manos abiertas para guiarte en la cantidad de verduras que debes comer.
2. Usa la parte de enfrente de tu puño para calcular cuántos carbohidratos (arroz, pasta) debes servirte.
3. Usa tu palma abierta –sin contar los dedos—para saber cuál es la porción de carne y sus alternativas proteínicas como pollo y pescado.
4. Usa tu puño para medir la cantidad de fruta.
5. Usa la punta de tu dedo pulgar para medir tu ración de grasas como mantequilla o aceite.

Comida	Símbolo	Comparación	Tamaño de la porción
Leche y productos lácteos			
Queso (queso maduro)		Punta del dedo	40 g
Leche y yogurt		1 puño	250 ml (1 taza)
Verduras			
Verduras cocidas		1 puño	1 taza
Tazón de ensalada		2 puños o lo que quepan con las dos manos abiertas	2 tazas
Frutas			
Manzana		1 puño	1 pieza
Fruta cortada		1 puño	1 taza
Cereales y leguminosas			
Tazón de cereal		1 puño	1 taza
Pasta, arroz, avena		Un puñado	½ taza
Rebanada de pan de caja		Mano extendida	1 rebanada

Alimentos de origen animal y leguminosas			
Pollo, carne, pescado		Palma de la mano	90 g
Grasas		Pulgar	1 cucharada (15 gramos)

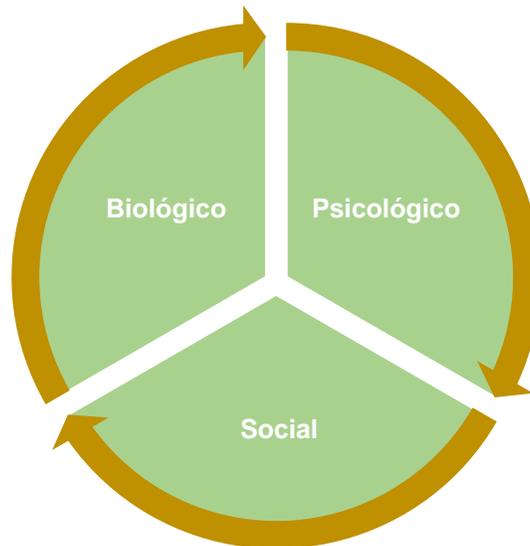
Cómo medir con las manos. Traducida y adaptada de: Serving- size Comparison Chart (2012) en:
http://www.healthyeating.org/Portals/0/Documents/Schools/Parent%20Ed/Portion_Sizes_Serving_Chart.pdf

Como hemos visto, una alimentación saludable se puede llevar a cabo de una manera muy sencilla, haciendo la combinación correcta de alimentos y cuidando las cantidades de alimentos que ingerimos, los cuales podemos medir de una forma muy práctica utilizando nuestras manos; no olvides la importancia de medirte todos los días en lo que comes y obtendrás un peso más adecuado para tu salud.

Subtema 3. Conócete

La **nutrición** en nuestro organismo es un factor que, como ya lo hemos revisado, está relacionado directamente a la salud, la cual ejerce influencia importante en las tres esferas del ser humano, el cual es considerado como una **unidad biopsicosocial**.

Esferas del ser humano



- En el **aspecto biológico**, una buena nutrición hará que el individuo obtenga un desarrollo y crecimiento óptimo del organismo y de esta manera su funcionamiento será el adecuado en todos sus sistemas y aparatos, lo que se traducirá en buena salud.
- En la **esfera psicológica**, la nutrición también se relaciona con el buen funcionamiento de la propagación de impulsos eléctricos en el cerebro, así como en el aprendizaje, la memoria, la motivación y la percepción.
- Y en el **ámbito social**, la nutrición está relacionada con aspectos como lo económico, ya que una buena nutrición hará que los individuos incrementen su productividad individual, lo que llevará al buen desarrollo de comunidades y naciones, mientras que en lo cultural y educativo, una buena alimentación hará que la población pueda realizarse mejor en estos dos campos.

Ahora bien, para poder saber si nuestra nutrición es la adecuada y poder realizar cambios en nuestra alimentación, es de suma importancia conocer cómo se encuentra nuestro estado de nutrición y de salud. Una manera muy sencilla es calculando el **IMC (Índice de masa corporal)**, este índice relaciona el peso y la estatura arrojando un dato, el cual hay que interpretarlo para saber si nuestro peso se encuentra dentro del rango, bajo peso, normal, sobrepeso u obesidad.

La fórmula para calcular el IMC es:

$$\text{IMC} = \text{peso (kg)} / \text{estatura (m)}^2$$

Por ejemplo: si una persona pesa 70 kg y mide 1.80 m, entonces su IMC es de $70\text{kg} / (1.80)^2 = 21$, lo cual significa que su peso es normal o adecuado para su estatura.



Imagen tomada de: <http://doctordieta.co/como-calcular-el-indice-de-masa-muscular/>.

Solo para fines educativos.



Este indicador se utiliza en personas promedio; es decir, no en deportistas de alto rendimiento ni personas que desarrollen mucha masa muscular ya que el IMC sólo toma en cuenta el peso total y lo relaciona con estatura, sin tomar en cuenta si el peso es sólo de grasa o de masa muscular, por esta razón este índice es de mucha utilidad para la población promedio de edad adulta: mayores de 20 años de ambos géneros.

Ahora ya conocemos cómo saber nuestro estado de nutrición con respecto a nuestro peso, edad y estatura, para que de esta manera darnos cuenta si es necesario cambiar nuestros hábitos de alimentación y estilo de vida. Si presentamos exceso de peso esto puede traer consecuencias a nuestra salud, no solo física, sino en cualquiera de las esferas de nuestro organismo (psicológica biológica o social).

Mi Reflexión

Ahora que ya conoces más sobre la nutrición y tu cuerpo:

- ¿Crees que es importante conocer tu estado de nutrición?
- ¿Cuál es tu IMC (Índice de masa corporal)?
- ¿Tu equilibrio de energía es el necesario para tu vida?
- ¿Qué puedes cambiar?

¡Quiero más!

Para conocer más sobre cómo obtener tu IMC puedes revisar el siguiente video titulado: Webcast #112: ¡Aguas con esa panza!, en:
<https://www.youtube.com/watch?v=NmO1eNi8Jgs>

Para conocer cómo han cambiado las porciones de alimentos a lo largo del tiempo, te invitamos a leer este artículo titulado: ¿Sabe cómo han cambiado las porciones en los últimos veinte años?, en:
<https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/downloads/lesson2-sp.pdf>

Bibliografía

Ascencio, C. (2011). *Elementos fundamentales en el cálculo de dietas*. México: Manual Moderno.

ISBN: 9786074480825

Esquivel, R.; Martínez, S. y Martínez, J. (2014). *Nutrición y Salud* (3ª. ed.). México: Manual Moderno.

ISBN: 9786074483796

Glosario

Balance de energía: Tomado del léxico usado en contabilidad, este término indica la diferencia entre el ingreso y el egreso de un nutrimento o de la energía en el organismo. Así, en condiciones normales, el balance es igual a la ingestión menos las pérdidas o gastos y el resultado puede ser cero, un valor mayor que cero (positivo), o un valor menor que cero (negativo); dependiendo de la edad y las condiciones fisiológicas del sujeto, cualquiera de los tres tipos de balance puede ser fisiológico o patológico.

Por ejemplo, durante el crecimiento es de esperar un balance positivo de energía en tanto que en el adulto conduce a la obesidad

Dieta correcta: Es el tipo de alimentación que cumple con las siguientes características: Completa, Equilibrada, Inocua, Suficiente, Variada y Adecuada.

Índice de Masa Corporal (IMC): También conocido como índice de Quetelet. Razón que se establece al dividir el peso corporal expresado en kilogramos (kg) entre la estatura expresada en metros (m) elevada al cuadrado. Se ha mostrado que, de acuerdo con los resultados de este índice, para diferentes edades existen límites relacionados con riesgos para la salud.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.