

Nutrición Preventiva Prevención de Enfermedades Crónicas no Transmisibles

Por: Licda. María Isabel de León Segura
Nutricionista

En 2005, las enfermedades no transmisibles representaron el 60% de todas las defunciones previstas en todo el mundo, es decir, se calcula que 35 millones de personas fallecieron a consecuencia de enfermedades no transmisibles. Las cinco enfermedades no transmisibles principales son las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes.

Los efectos negativos para la salud que provoca a largo plazo una dieta no saludable, caracterizada por un exceso de alimentos de gran densidad energética, ricos en grasas y azúcares refinados simples y deficiencia de carbohidratos complejos tienen una relación estrecha con la aparición de una serie de enfermedades crónicas no transmisibles.

Existen pruebas científicas concluyentes de que una dieta saludable y una actividad física adecuada (es decir, alrededor de 30 minutos de actividad física de intensidad moderada unos cinco días a la semana) desempeñan un papel importante en la prevención de estas enfermedades.

Alimentación

Para prevenir la aparición de enfermedades crónicas en la edad adulta se deben seguir ciertas recomendaciones nutricionales:

- **Grasas:** Ingerir menos cantidad de grasas, especialmente las saturadas, las cuales se relacionan con el aumento del colesterol sérico y enfermedades cardiovasculares. Se recomienda que no se consuma más del 30% de las calorías totales de la dieta en forma de grasas.
- **Azúcar:** El azúcar simple refinado no es un alimento esencial para el organismo, por lo que su uso debe ser limitado y preferir el consumo de carbohidratos complejos los cuales son más saludables. Se recomienda que el consumo sea de un 10% de las calorías totales provenientes de carbohidratos en forma de azúcar.
- **Sal:** Restringir la cantidad de sal utilizada para la cocción de alimentos, especialmente para las personas que padecen hipertensión o se encuentran propensos a padecerla.

Se recomienda aumentar el consumo de:

- **Carnes magras:** La carne de pollo sin piel y pescado son saludables para el organismo, así como los cortes magros de las carnes rojas tratando de limitar este tipo de carnes a 2 veces a la semana.

- **Verduras y frutas frescas:** Son fuentes naturales de vitaminas hidrosolubles y fibra vegetal, aumentar su consumo para obtener los beneficios a la salud, se recomienda el consumo de 3 a 5 porciones de frutas y/o verduras al día.
- **Carbohidratos complejos:** Se recomienda el consumo de almidones o polisacáridos de fuentes digeribles de energía ya que se toleran más por el organismo que los azúcares simples, especialmente en personas que padecen Diabetes Mellitus.

Recomendaciones Generales

- Mantenerse en un peso adecuado a lo largo de la vida, el peso corporal no debería de aumentar más de 5 a 10 libras a partir de los 21 años de edad. Para controlar el peso se recomienda realizar ejercicio diariamente y limitar el consumo de calorías.
- Los ácidos grasos trans provenientes de los aceites parcialmente hidrogenados deben evitarse por completo. Este tipo de grasas no saludables pueden ser reemplazadas por una combinación de aceites que incluyen una mezcla de grasas mono insaturadas y poli insaturadas. Estas deben incluir buenas fuentes de ácidos grasos omega 3, tales como aceite de canola o de soya.
- Deben consumirse granos preferiblemente integrales y debe minimizarse el consumo de azúcares simples, especialmente de bebidas.
- Los vegetales y frutas deben consumirse abundantemente (cinco porciones/día como mínimo) e incluir vegetales verdes y amarillos todos los días.
- La carne roja debe consumirse ocasionalmente y en pequeñas cantidades si se consume; las nueces y legumbres así como el pollo y el pescado con moderación pueden ser alternativas saludables.
- El consumo óptimo de productos lácteos y calcio todavía no está bien determinado, y los productos lácteos deben considerarse como una opción. La ingesta adecuada de calcio puede ser importante en los niños en crecimiento, adolescentes y mujeres lactantes; deben considerarse los suplementos cuando las fuentes dietéticas son bajas.

Referencias Bibliográficas

1. Martínez E. Nutrición preventiva (2002). Revista Facultad Nacional de Salud Pública, vol. 20, núm. 2, julio-diciembre, p. 0, Universidad de Antioquia, Colombia.

-
2. Bendich, Adrienne, et al (2010). Preventive nutrition: The comprehensive guide for health professionals. New York, Humana Press, pp. 3-22.