Determinación del gasto energético. Requerimientos nutricionales en la población sana. Valoración de la ingesta

Virginia Soria Utrilla. F.E.A. Endocrinología y Nutrición. Hospital Regional Universitario de Málaga.
Gabriel Olveira Fuster. Jefe de Servicio Endocrinología y Nutrición. Hospital Regional Universitario de Málaga. Universidad de Málaga.

Gasto energético

Cantidad total de energía que una persona necesita para garantizar el buen desempeño de las actividades fundamentales

Componentes del GET:

Gasto energético total (GET)

- 60-75% — Gasto energético basal (GEB)
  - * El GEB aumenta en caso de enfermedad
- 10% — Efecto termogénico de los alimentos (ETA)
- 15-30% — Gasto energético actividad física (GAF)

GET = GEB + ETA + GAF

*En caso de enfermedad, multiplicar el GEB por el factor de enfermedad correspondiente

Formas para calcular el GET:

Fórmulas
(obtenidas a partir de la calorimetría indirecta)

Calorimetría directa
(medición del calor producido por el individuo)

Calorimetría indirecta
(medición del O_2 consumido y el CO_2 producido)

Recomendaciones dietéticas

Se basan en los siguientes conceptos:

REQUERIMIENTOS MEDIOS ESTIMADOS (EAR) O NECESIDAD MEDIA (AR)
Ingesta diaria de un nutriente que cubre los requerimientos del 50% de la población sana, según sexo y edad

APORTE DIETÉTICO RECOMENDADO (RDA) O INGESTA DE REFERENCIA PARA LA POBLACIÓN (PRI)
Ingesta diaria de un nutriente que cubre los requerimientos del 97-98% de la población sana, según sexo y edad

Ingesta dietética de referencia (DRI) o valores nutricionales de referencia (DRV)

INGESTA ADECUADA (AI)
Ingesta considerada adecuada según observaciones de ingesta en población sana
*Cuando no hay datos suficientes para EAR

LÍMITE SUPERIOR DE SEGURIDAD (UL)
Ingesta máxima diaria de un nutriente sin riesgo de producir efectos adversos en la mayor parte de población sana a largo plazo

NOTA: En los macronutrientes (grasas, carbohidratos, proteínas), no solo importa la cantidad total y tipo, sino también la calidad de la fuente alimentaria que los contiene.

Guías alimentarias

¿Qué son?

Recomendaciones dietéticas generales dentro del marco de la política sanitaria de un país o región.

¿Para qué sirven?

Su objetivo es prevenir las deficiencias nutricionales y las enfermedades crónicas en la población.

¿Cómo se presentan?

Hacen referencia a alimentos, en lugar de a nutrientes. Suelen dividir los alimentos en grupos y los distribuyen mediante representaciones gráficas, para hacerlas comprensibles para la población.

Ejemplos

- Pequeños cambios para comer mejor (Agencia de Salud Pública de Cataluña)
- Pirámide de la Dieta Mediterránea (Fundación Dieta Mediterránea, España)
- Plato de Harvard (Harvard Medical School, EEUU)
- Triángulo de los alimentos (Vlaams Institut Gezond Leven, Bélgica)

Líneas futuras:

Desarrollar dietas saludables sostenibles (integrar salud y sostenibilidad).
- Plato planetario (Comisión EAT-Lancet)

Valoración de la ingesta

Sirve para conocer la composición nutricional de la dieta y los patrones de consumo.

- A nivel individual: sirve para la evaluación, autocontrol y motivación para el cambio del comportamiento alimentario.
- A nivel poblacional: sirve para el desarrollo de políticas de salud pública.

Métodos más utilizados:

- Registro dietético y de 24 horas
- Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (p. ej., PREDIMED)
- Historia dietética

No olvides...

1. El gasto energético total es la suma de tres componentes: GET = GEB + ETA + GAF.
2. En caso de enfermedad, habría que multiplicar el GEB por el factor de enfermedad correspondiente.
3. Las guías alimentarias tienen por objetivo prevenir las deficiencias nutricionales y las enfermedades crónicas.
4. Es crucial desarrollar recomendaciones dietéticas basadas en dietas saludables sostenibles.
5. La valoración de la ingesta sirve para analizar la composición de la dieta y los patrones dietéticos.