

BASES DEL TRATAMIENTO MÉDICO NUTRICIONAL

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

INFORMACIÓN PARA PACIENTES

Virginia Soria Utrilla. F.E.A. Endocrinología y Nutrición. Hospital Regional Universitario de Málaga.

Gabriel Oliveira Fuster. Jefe de Servicio Endocrinología y Nutrición. Hospital Regional Universitario de Málaga. Universidad de Málaga.

¿Qué es el gasto energético?

Es la cantidad de energía que necesitas al día y se divide en 3 partes:

- **Gasto en reposo (basal):** Es la energía que tu cuerpo necesita solo para funcionar (respirar, que el corazón lata, etc.) mientras estás en reposo y en ayunas. Representa el **60-75 %** de tu gasto diario.
- **Efecto de los alimentos:** Es el calor que produce tu cuerpo al digerir y procesar lo que comes. Supone un **10 %** de tu gasto diario.
- **Actividad física:** Es el componente que más puedes controlar. Representa el **15-30 %** de tu gasto diario.

¿Cómo se calcula el gasto energético?

Se pueden utilizar **fórmulas** (que tienen en cuenta el sexo, edad, peso y altura; y existen calculadoras web para este cálculo, como <https://calcdieta.ienva.org/gasto.php>, o bien la **calorimetría indirecta** (utilizando un dispositivo en el que puedes respirar con normalidad y el gasto energético se calcula a partir del consumo de oxígeno y la producción del dióxido de carbono durante la respiración).

¿Cómo se estudian los requerimientos (necesidades) nutricionales?

Para definir los niveles adecuados para el cuerpo de cada nutriente, se estudia la “necesidad media” (la que cubre los requerimientos de la mitad de las personas sanas), la “ingesta de referencia para la población” (la que cubre los requerimientos del 97-98 % de las personas sanas) o el “límite superior de seguridad” (la cantidad máxima que no supone riesgo de producir problemas de salud para la mayor parte de la población).

¿Qué debes comer? (recomendaciones para la población sana)

- **Grasas** (20-35 % de las calorías): No todas las grasas son iguales. Se recomienda priorizar las de origen vegetal como el **aceite de oliva virgen extra**, **frutos secos**, **semillas** y **aguacate**, así como el pescado. Debes limitar las grasas trans industriales y las carnes procesadas y carnes rojas.
- **Hidratos de carbono** (45-60 % de las calorías): Son tu principal fuente de energía. Es mejor elegir **cereales integrales** por su fibra y vitaminas, en lugar de granos refinados. Además, se recomienda limitar el consumo de azúcares libres (es decir, los azúcares añadidos, y los azúcares presentes de forma natural en miel y zumos).
- **Proteínas:** Están formadas por unos elementos unidos entre sí que se llaman “aminoácidos”. Existen algunos aminoácidos que el cuerpo no puede fabricar a partir de otros, por lo que es necesario incorporarlos con la dieta; se denominan “aminoácidos esenciales”. Por ello, es importante consumir alimentos con proteínas que tienen todos los aminoácidos esenciales en suficiente cantidad. Entre ellos se encuentran productos de origen **animal** como carnes, pescados, huevos o

lácteos, pero también muchos alimentos de origen **vegetal** como garbanzos, judías blancas, soja, quinoa, trigo sarraceno, pistachos... Cantidad recomendada: 0,83 g por kilo de peso al día.

- **Sal:** Consume **menos de 5 gramos al día** (menos de una cucharadita) para proteger tu tensión y tu corazón. Se aconseja que la sal que se consuma sea **yodada**, porque previene la aparición de enfermedades en la glándula tiroides.
- **Potasio:** Come, al menos, **5 porciones de frutas y verduras** al día para obtener potasio, que ayuda a bajar la tensión.
- **Cero alcohol:** La recomendación más saludable es **no consumir nada de alcohol**, ya que incluso en pequeñas cantidades aumenta el riesgo de varios tipos de cáncer.

¿Qué precauciones tienes que tener?

- **Vitamina B12:** Si sigues una dieta **vegana**, es imprescindible tomar suplementos de B12, ya que esta vitamina solo se encuentra de forma activa en alimentos animales.
- **Mercurio en el pescado:** Algunos peces grandes como el **pez espada/emperador, atún rojo, tiburón o lucio** tienen mucho mercurio. Las mujeres embarazadas (o que buscan estarlo), las que están dando lactancia y los niños pequeños deben evitar estas especies.
- **Microplásticos:** Aunque se sabe que los envases pueden soltar partículas diminutas de plástico, todavía no hay evidencia suficiente para saber exactamente cómo afectan a nuestra salud, por lo que se recomienda reducir el uso de plásticos cuando sea posible.
- **Dieta sostenible:** La alimentación es una forma de contribuir a la necesidad de que el planeta sea más sostenible. Para llevar una alimentación sostenible, se recomienda: tener una alimentación basada principalmente en alimentos de origen vegetal, preferir alimentos locales y de temporada, reducir el desperdicio de alimentos y reducir el consumo de carne roja, alimentos altamente procesados y bebidas azucaradas.
- **Ácido fólico:** En las mujeres que planean quedarse embarazadas, recomendamos tomar un suplemento de ácido fólico. Lo ideal es empezar al menos un mes antes de buscar el embarazo y mantenerlo hasta que termine el tercer mes de gestación.

¿Qué son las guías alimentarias?

Son recursos para conocer fácilmente las recomendaciones de alimentación. Ejemplos:

- **Guía de alimentación de la Generalitat de Cataluña:** Se puede consultar en <https://www.aspb.cat/es/documentos/memss-petits-cambios-comer-mejor>
- **El plato para comer saludable:** Se puede consultar en <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/translations/spanish/>

¿Cómo puede saber tu médico si tu dieta es adecuada?

- **Recordatorio de 24 horas:** Anotar todo lo que comiste ayer.
- **Registro dietético:** Apuntar durante 3 a 7 días todo lo que consumes, para tener una idea más completa de tus hábitos.
- **Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos:** Analizar con qué frecuencia comes ciertos grupos de alimentos (como el test de la dieta mediterránea).