

Programa NUSA. Nutrición y Salud

Información científica. Nutrición. Nutrientes.

Requerimientos de nutrientes

01-02-2009

Para mantener un estado de salud óptimo, el ser humano necesita aportar a su organismo determinados nutrientes en cantidades determinadas.

Los nutrientes se clasifican en:

- Nutrientes energéticos o macronutrientes: proteínas, hidratos de carbono y lípidos.
- Nutrientes no energéticos o micronutrientes: vitaminas y minerales.

Mención especial merece el agua, ya que es imprescindible para la digestión, absorción, transporte y utilización del resto de nutrientes, además de contribuir a mantener la estructura de macromoléculas como las proteínas y el glucógeno, constituir el medio de eliminación de toxinas y catabólicos, y ser indispensable en el mecanismo de la termorregulación.

Dado que existen grandes variaciones intra e interindividuales en las necesidades de nutrientes, las ingestas recomendadas se establecen calculando la necesidad media y añadiendo dos desviaciones estándar, con el fin de que sean seguras para la mayor parte de la población. Dichas valoraciones son revisadas periódicamente por instituciones acreditadas.

Las **cantidades diarias recomendadas (CDR o RDA**, de las siglas en inglés de recommended dietary allowance) se definen como «los niveles de ingesta de nutrientes esenciales considerados adecuados para satisfacer las necesidades nutricionales de la totalidad de las personas sanas, con actividad física moderada, a la luz de los conocimientos científicos del momento». Son nutrientes esenciales aquéllos que necesariamente deben ser aportados por los alimentos, pues el organismo no puede sintetizarlos o los sintetiza en cantidades insuficientes. Se contabilizan unos cuarenta nutrientes esenciales, en total.

No existe ningún alimento que contenga todos los nutrientes esenciales. Por tanto, con el fin de ayudar a planificar las dietas, se han establecido grupos de alimentos que, combinados, aseguran el aporte de todos los requerimientos globales.

Para conseguir un aporte de nutrientes adecuado es también preciso variar el consumo dentro de un mismo grupo, pues dentro de cada grupo la composición de los alimentos puede cambiar mucho.

La dieta es cuantitativamente correcta cuando aporta la energía adecuada, permite el mantenimiento o consecución del peso ideal y aporta todas las vitaminas y minerales en cantidades $\geq 2/3$ de la CDR; y cualitativamente correcta cuando es variada.

Más información:

Guía de alimentación y salud. UNED. Facultad de Ciencias. Nutrición y Dietética
<http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/>

Indicaciones sobre alimentación saludable, nutrición y salud personal. Ministerio de Sanidad y Consumo
<http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/infancia/alimentacion/tema2.htm>

Recomendaciones de macronutrientes. Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada (SENBA)
http://www.senba.es/recursos/pdf/recomendac_nutrientes.pdf

Composición de los alimentos
<http://www.seh-lelha.org/busalimento.aspx>

Calculadora nutricional
<http://www.seh-lelha.org/calena.aspx>