

APORTE DE NUTRIENTES

La dieta mediterránea garantiza un equilibrio muy notable para cubrir las necesidades de crecimiento en la infancia y el mantenimiento de los adultos



El hombre, sea prehistórico, grecorromano, o moderno, tiene la necesidad de incorporar periódicamente a su sistema sanguíneo una serie de principios inmediatos (glúcidos, lípidos y prótidos) así como agua, sales minerales y algunos productos que su organismo no es capaz de sintetizar.

En la medida en que la ingesta diaria cubre esas necesidades del hombre (cuando está creciendo porque necesita formar masa corporal; cuando ya ha crecido, para mantenerla) se está realizando un aporte correcto de nutrientes. Cuando este aporte es inferior a lo que el hombre necesita pierde peso y, en ocasiones, la salud; cuando es superior, gana peso, pero también puede perder la salud.

Existe una tendencia instintiva a comer precisamente los alimentos que nos permiten llegar a ese equilibrio estático (del hombre adulto) o dinámico (del niño que crece), en las cantidades y proporciones necesarias... pero no siempre se pueden o se quieren tomar esos alimentos.

Por eso el hombre, para sobrevivir, ha tenido que irse contentando con lo que te-

nía a mano. Afortunadamente la cuenca del Mediterráneo ha sido pródiga en múltiples alimentos y de alguna forma ha ido "capeando" las hambrunas, que han afectado más intensamente a los habitantes de otros países, más propensos a las inclemencias climáticas.

CALORÍAS

Quizás una de las preocupaciones primarias del hombre sea el aporte de calorías para abastecer de energía esos millones de pequeñas calderas que son nuestras células.

Estas calorías las aportan tanto los glúcidos o hidratos de carbono (4,1 kilocalorías por gramo), como las proteínas (5,6); pero los alimentos energéticos por excelencia son las grasas (9,4). Resultan, pues, ricos en calorías los cereales, las grasas animales y vegetales, las carnes, los pescados y la leche. Contienen pocas calorías, en cambio, las frutas y hortalizas.

Las calorías en sí no son intrínsecamen-

te malas sino que deben adecuarse a las necesidades de cada cual, lo que depende de la actividad y del metabolismo, del individuo, del clima y de otras múltiples circunstancias.

FIBRA

Parte de los hidratos de carbono que ingerimos vienen como fibras (celulosas, pectinas), que al no ser completamente hidrolizadas en el tracto digestivo favorecen la motilidad intestinal; de esta forma se evitan obstrucciones, estreñimientos, que favorecen la aparición de cáncer de colon.

Las frutas y hortalizas suelen contener abundantes fibras, lo que contribuye a preservar la salud de los que las consumen regularmente.

LÍPIDOS Y ÁCIDOS

GRASOS INSATURADOS

Los lípidos más abundantes en la naturaleza son los triglicéridos. Se componen de una molécula de un trialcohol (glicerina) esterificada (neutralizada) por tres moléculas de ácidos grasos. Cuando estos ácidos grasos son de cadena carbonada sencilla (enlaces sencillos) se llaman saturados; cuando llevan uno, dos o más dobles enlaces se llaman insaturados (mono, di, poliinsaturados).

Con ser importante la función energética de los lípidos y ser totalmente necesarios para la formación o las membranas celulares, existe un papel que sólo pueden desempeñar los ácidos grasos insaturados en relación con el colesterol.

Mientras que los ácidos grasos saturados aumentan la cantidad de colesterol global, los insaturados actúan selectiva-

APORTE DE NUTRIENTES



mente sobre los dos tipos existentes de lipoproteínas asociadas al colesterol (la de baja densidad LDL-colesterol o colesterol malo y la de alta densidad, HDL-colesterol o colesterol bueno). El ácido oleico (monoinsaturado, doble enlace en el carbono 9) hace bajar el LDL colesterol y sube el HDL colesterol; el ácido linoléico (dos dobles enlaces, uno de ellos en el carbono 6 y otro en el 9) y el linolénico dos dobles enlaces en 3 y 9) contribuyen a bajar ambos tipos de lipoproteínas asociadas al colesterol, LDL y HDL.

PROTEÍNAS

Y AMINOÁCIDOS ESENCIALES

Las proteínas vegetales y animales acaban en el estómago humano transformándose en aminoácidos que son los que después son utilizados por el organismo para reconstruir sus propias proteínas. Existen aminoácidos que pueden transformarse los unos en los otros; otros tienen que ser aportados necesariamente en la comida. Son estos los aminoácidos esenciales de los cuales todos existen en carnes y pescados; en los vegetales pueden faltar varios de ellos, de ahí la tranquilidad que para algunas personas supone la ingesta de alimentos de origen animal.

VITAMINAS

Las vitaminas son sustancias esenciales para la vida que no son sintetizadas por el organismo humano y que cuando faltan en la alimentación provocan las denominadas enfermedades carenciales.

"Grosso modo" las numerosas vitaminas existentes pueden clasificarse en dos bloques: solubles en grasas (liposolubles) y solubles en agua (hidrosolubles):

- Liposolubles
 - Vitamina A (en hígado de bacalao, mantequilla, leche completa, huevos, aceites vegetales)
 - Vitamina D (en hígado de bacalao, pescados azules, huevo, leche completa)
 - Vitamina E (en gérmenes de cereales, hortalizas, huevos, aceites vegetales)
 - Vitamina K (en las verduras frescas y carnes)
- Hidrosolubles
 - Vitamina C (en cítricos, en otras frutas, en hortalizas y patatas, en vísceras de animales)
 - Vitamina B₁ (tiamina) (en extractos de levaduras, en harinas y panes integrales, en arroz no pulido, en carnes, en huevos, y leche, en algunos vegetales).
 - Vitamina B₂ (riboflavina) (en la leche y sus derivados, gérmenes de cereales, hígado, pescados)
 - Vitamina PP (niacina o ácido nicotínico) (en levaduras, frutas, frutos secos, cereales, legumbres, hortalizas, carnes y leche)
 - Vitamina B₅ (ácido pantoténico) (en levadura de cerveza, cereales, patatas, hortalizas, carnes, huevos y leche)
 - Vitaminas B₆ (piridoxina) (en levadura de cerveza, cereales, frutas y hortalizas, leche, huevo y carnes)
 - Vitamina B₁₂ (cobalamina) (en carnes, leche y pescados)

SALES MINERALES

La ingesta de sales minerales, presentes tanto en el agua como en los alimentos, re-



sulta por una parte necesaria pero puede ser contraproducente.

El exceso de sales, por ejemplo, puede afectar a la tensión arterial. Sin embargo existen una serie de elementos químicos que pueden absorberse a partir de los alimentos como iones (aniones, negativos; cationes, positivos) los cuales son imprescindibles para el equilibrio hídrico-salino de las células, tejidos y órganos humanos.

Algunas veces se precisan proporciones muy pequeñas; como ocurre, por ejemplo, con los aniones fosfatos, sulfatos y nitratos junto con los cationes sodio y potasio, calcio y magnesio, hierro, cobalto y manganeso.

UNOS EQUILIBRIOS

MUY DELICADOS

En el ser humano se están dando, día a día, hora a hora, minuto a minuto, equilibrios muy delicados en los que influyen no sólo el aporte global de alimentos sino la composición y la variedad de los mismos.

Por todo ello, quizás el gran mérito de la dieta mediterránea sea el que contribuye a facilitar estos equilibrios, lo que redundará en beneficio de la salud de los que la practican y hasta sobre su longevidad. ●