

### Conceptos básicos de nutrición.

Para la mayor parte de las personas, comer, -y tal vez también seleccionar, preparar y pensar en comida-, es uno de los mayores placeres de esta vida. Los alimentos satisfacen nuestras necesidades fisiológicas y tienen un fuerte significado social, económico, religioso y cultural. Así, por ejemplo, uno suele consumir determinado alimento en ocasiones especiales o tal vez recurrir a algunos otros según sea el caso o la condición particular; de esta manera ya desde nuestro nacimiento se establece una relación o vínculo muy fuerte que nos asocia a los alimentos como nos asocia a la vida, y esto es tan así ya que a través de los alimentos es como incorporamos a nuestro cuerpo todos los materiales necesarios para desarrollarnos plenamente a lo largo de nuestra vida. Naturalmente, las personas ven las recomendaciones de cambiar de dieta con pavor, ya que consideran la necesidad de un cambio dietético como una situación temporal y están deseando volver a su dieta "normal" lo antes posible; Estas personas que no se toman el tiempo necesario para adaptarse al cambio o a las que se someten a millones de dietas de moda invariablemente, probablemente perezcan en el intento.

La intención para lograr un cambio permanente debe basarse en conocer y aprender constantemente para poder adquirir una conciencia en salud y lograr disfrutar de nuestras vidas con mejor calidad.

Como ya dijimos necesitamos a diario de energía para vivir, esa energía la obtenemos de los alimentos los cuales se consideran como una sustancia o mezcla de **sustancias que ingeridas por un ser viviente, le aportan los materiales necesarios para hacer frente a sus necesidades biológicas (crecimiento, desarrollo, reproducción, etc.)**.

Esa energía se puede medir de varias maneras, la más común es nombrarla como caloría, siendo ni más ni menos que una medida de energía calórica (que da calor). Ésta se define como el calor necesario para elevar 1° la temperatura del agua. 1 Kilocaloría equivale a 1000 calorías, sin embargo se utilizan como sinónimos.

Bien ahora veamos que sustancias son las que nos dan calorías y ellos son los denominados nutrientes energéticos o macro nutrientes que no son ni más ni menos que los HIDRATOS DE CARBONO, LAS PROTEINAS Y LAS GRASAS, los cuales están compuestos de carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno fundamentalmente.

Una observación a esta clasificación, además de los vistos también encontramos otro grupo que aporta calorías y es el ETANOL (bebidas alcohólicas), el cual aporta 7 kcal por cada gramo de dicho alcohol. ¿Cómo sé cuántas calorías tiene el vino o la cerveza o las bebidas blancas? Bien, toda bebida alcohólica tiene una graduación y es a partir de allí que con una regla de tres simple podemos calcular el aporte de kcal.

Por ejemplo: la cerveza tiene 4% de alcohol ----- 100 cc ----- 4 grs. de etanol 1 grs. de etanol --  
----7 kcal Total 28 kcal cada 100 cc de cerveza.

Lo mismo podríamos hacer para el vino pero con la diferencia que su graduación alcohólica es del 12%, con lo cual nos daría 84 kcal cada 100 cc (lo mismo que una banana pequeña o una barra de cereal promedio), y así podríamos hacerlo para cualquier bebida.

Pero por qué nos interesa contar las calorías que nos aportan las bebidas alcohólicas.

Fundamentalmente por dos razones, la primera es que hay mayor aporte de calorías que **no consideramos** y en **segunda medida que ese aporte no trae consigo ningún principio nutritivo saludable (salvo un pequeñísimo efecto sobre el colesterol bueno)**, por tal razón es que las calorías provenientes del alcohol se las denomina calorías vacías, ya que así vienen, solas sin nada que nos ayude.

Dentro de calorías vacías también se distinguen a otros alimentos que por su naturaleza no nos aportan beneficios, solamente más calorías, y dentro de ellos figuran: las golosinas, caramelos, chupetines, etc., los snacks, tazos, chizitos, y otras, las reposterías y amasados de pastelería como tortas, facturas, churros, etc.

Es así que tan sólo con eliminar el aporte de dichos alimentos, logramos reducir en principio el aporte calórico, empezando a controlar saludablemente las calorías diarias.

Con estos simples conceptos ya estamos empezando a trabajar sobre los hábitos y generando cambios lentos pero sostenidos de conducta alimentaria, beneficiándonos para toda la vida.

Lic. Walter Dzurovcin M.N. 2782  
E-mail: [wdnutricion@yahoo.com.ar](mailto:wdnutricion@yahoo.com.ar)  
[www.exclusivenutrition.com.ar](http://www.exclusivenutrition.com.ar)

**Judo por ARG**