

# Primer manual



**PARA APRENDER A COMER Y OLVIDARTE DE LAS DIETAS.**

## 1. Introducción.

### ¿Quién soy y por qué este manual?

Mi nombre es Susana Portillo y soy nutricionista y mujer todoterreno.

Mi trayectoria profesional transcurre a lo largo de 22 años, serpenteando entre los diferentes campos de la dietética y la nutrición. Especialista en tratamiento de sobrepeso y obesidad, no dejé de explorar campos como la nutrición deportiva y, por supuesto, la docencia... Aficionada al arte culinario, he conseguido también, desarrollarme profesionalmente en este mundo, por eso, siempre acompañaré mis recetas, de una fotografía, que te oriente sobre la una presentación atractiva e, incluso, de un vídeo que te facilite la elaboración.

Fue en 2007, año en que me convertí en madre, cuando comprendí realmente lo que las personas necesitaban y esperaban de una dietista... Infinitamente más allá de un papel con un sobrio menú, existe un modo de vida, unas costumbres gastronómicas, un horario de trabajo, un presupuesto para la comida, una preocupación por la salud de tu familia y, como no, un tiempo muy, muy limitado.

Ironías de la vida y para más INRI, mi hijo debuta como diabético tipo I a las 11 años de edad. Así que ahora y sin buscarlo, también soy experta en nutrición diabetológica.

Y es que, trabajar y ofrecer a tu familia una alimentación saludable, exige un sacrificio diario y una organización impecable. Llegar de trabajar, ir a la compra, hacer los deberes, cocinar la cena, la comida del día siguiente, preparar la tartera... Uff, las tardes son muy cortas!!!

Desde mi punto de vista, los dietistas nos tenemos que olvidar de recomendaciones de dietas y menús imposibles de cumplir y abogar por la practicidad. La compra fácil y barata, productos nutricionalmente interesantes, recetas rápidas y sanas, consejos clave, trucos, información de interés... En pocas palabras "educación alimentaria".

Y eso es lo que quiero que encuentres aquí, una dietista sí, pero también una madre todoterreno, una amiga y una cómplice con muchos trucos y consejos que te ayudarán a cumplir con las claves para seguir una alimentación saludable y hacer que te olvides para siempre de las dietas de adelgazamiento.

Quiero enseñarte los secretos de una dietista y ofrecer gran cantidad de información que te ayudará, como a mí a seguir un estilo de vida saludable. Consejos para mantener tu cuerpo, tu mente y tu espíritu jóvenes por más tiempo... En definitiva, un sinfín de información que te llenará de salud.

## 1ª Parte. ¿Qué son los alimentos y qué son los nutrientes?

Si de verdad quieres presumir de seguir una alimentación saludable, lo primero que debes de conocer es la diferencia entre alimento y nutriente. Parece muy evidente, pero continuamente oigo a las personas utilizarlos indistintamente y es crucial para comprender el resto de lo que voy a explicar...

### ¿Qué es un alimento?

Un alimento es la comida y bebida que el ser humano necesita para vivir. Por lo tanto, un alimento es, por ejemplo, una manzana, un chuletón, una lubina, un zumo y un largo etcétera.

Sencillo, ¿verdad?

### ¿Qué es un nutriente?

Es la sustancia obtenida de la digestión de un alimento. Por lo tanto, un nutriente es, una proteína, un hidrato de carbono, un lípido, una vitamina o un mineral. Y aquí hemos terminado de contar. Es decir, así como alimentos podemos conocer muchísimos, estos, tras ser digeridos por el organismo, solo se podrán transformar en 5 de los nutrientes que he nombrado.

**Los alimentos están compuestos por nutrientes.**

### La alimentación y la nutrición:

Si la **alimentación** es un acto **voluntario** mediante el cual el ser humano elige, prepara, cocina e ingiere alimentos, la **nutrición**, es un acto **involuntario** mediante el cual el organismo transforma dichos alimentos en nutrientes, que posteriormente serán utilizados para la realización de funciones.

## 2ª Parte. Nutrientes.

Otra cosa importante es saber identificar cual es el nutriente mayoritario del alimento que estoy comiendo, de esa forma también podré saber si estoy cumpliendo con las necesidades del día.

Cada uno de los nutrientes que componen los alimentos realizan funciones metabólicas importantes, por lo tanto, es recomendable incorporarlos de manera adecuada, ordenada y equilibrada, para poder así cumplir con los requisitos de nuestro organismo.

Para poder ser precisos en la incorporación de nutrientes en los porcentajes necesarios, lo primero que debo de conocer es, en qué alimentos se encuentran los diferentes nutrientes.

Como he dicho antes, todos los alimentos se acaban transformando en nutrientes y los nutrientes que conocemos son solo 5:

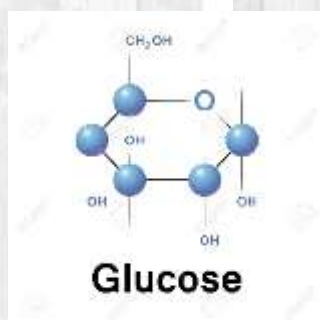
- **Hidratos de Carbono.**
- **Proteínas.**
- **Lípidos o grasas.**
- **Minerales**
- **Vitaminas**

Cuando termines de leer esta segunda parte, ya habrás aprendido a diferenciar los alimentos por grupos y comprenderás cual es la riqueza nutricional de cada uno de ellos.

### a. Hidratos de Carbono.

No me voy a enrollar explicando cual es la forma química de un hidrato de carbono ni pretendo ofrecerte una definición que solo pueden comprender aquellas personas que están familiarizadas con el mundo de la química, ¿para qué?. Esto es un manual de alimentación sana, lo que necesito es que todo aquel que lo lea, lo entienda. Por lo tanto, te voy a dar una explicación más casera, porque lo que me interesa realmente es que te imagines bien qué es y cómo funcionan los hidratos de carbono dentro de nuestro organismo.

Si buscas en internet las palabras “hidrato de carbono”, probablemente encuentres esta imagen:



La glucosa es la unidad más pequeña que puede formar parte de una cadena de hidratos de carbono. Vendría a ser como una perla en un collar.

Imagina un collar de perlas.... O mejor, míralo en la imagen siguiente...:



Las perlas están unidas entre sí por un fino hilo. Si rompiéramos este hilo las perlas quedarían sueltas.

Las moléculas de glucosa, se unen entre sí como las perlas de este collar, formando decenas e incluso, cientos o miles de uniones. Cuando están unidas parecen un largo collar de perlas, que recibe el nombre de **cadena de hidrato de carbono** de absorción lenta o también **llamados hidratos de carbono complejos**.

La digestión de estas cadenas largas de hidratos de carbono (uniones de glucosas) consiste en, precisamente, romper el enlace entre glucosas. Sería como cortar el hilo que une a las perlas del collar. En el caso de los hidratos de carbono, las responsables de separar las moléculas de glucosa entre sí, son las enzimas digestivas llamadas amilasas. Si seguimos con el ejemplo del collar, esta enzima vendría a ser como la tijera que va cortando el hilo que une una perla con otra.

Una vez que han conseguido su separación podrán ser absorbidas a nivel intestinal, pasar a sangre y llevadas a la célula para producir energía.

¿Hasta aquí bien?. Hagamos un resumen:

- La glucosa es la unidad más pequeña que forma parte de la cadena de hidrato de carbono (una perla)
- Cuando es separada y se encuentra sola, se puede absorber a nivel intestinal, se traslada a la célula y se transforma en ENERGÍA.
- La función principal del hidrato de carbono es, por lo tanto, energética (formar energía).

La energía es necesaria para realizar las funciones vitales tales como, el latido del corazón, el funcionamiento de nuestros órganos digestivos, el funcionamiento de nuestros músculos, función cerebral, etc...

Nuestra dieta tiene que incluir esta fuente de energía en forma de glucosa, por eso debemos de tomar alimentos ricos en hidratos de carbono. Concretamente entre un 50 y un 60 % de nuestra dieta diaria debe de estar formada por hidratos de carbono, de tal forma que garanticemos a nuestro organismo esa fuente de energía necesaria para realizar las funciones que antes detallaba.

Ahora que tenemos una idea más general de lo que es un hidrato de carbono y para qué lo utiliza nuestro organismo, vamos a ir un poco más al detalle.

Se conocen dos tipos de hidratos de carbono:

- Hidratos de carbono simples o también llamados de absorción rápida.
- Hidratos de carbono complejos o también llamados de absorción lenta.

Volvamos al ejemplo del collar de perlas....



Si este collar estuviera formado solo por 2 perlas, sería muy fácil separarlo ¿verdad?. Bastaría con cortar un solo hilo y ambas perlas quedarían separadas. Su separación sería muy “**simple**” y una vez separadas las perlas (glucosa) su absorción sería más “**rápida**”.

Pues bien, de ahí el nombre de “hidratos de carbono simples o de absorción rápida”, ya que existen cadenas de hidratos de carbono formadas por la unión de solo 2 ó 3 glucosas. Es el ejemplo de los hidratos de carbono que forman parte de las frutas, las verduras o los lácteos.

Es decir, cuando comemos frutas y verduras estamos incorporando a nuestro organismo hidratos de carbono de absorción rápida. Por lo tanto, en pocos minutos nuestras células obtendrán esa glucosa y podrán fabricar energía.

Sin embargo, si el collar está formado por miles de perlas, la separación será más costosa y más lenta, por eso reciben el nombre de “hidratos de carbono complejos o de absorción lenta”. Los hidratos de carbono de absorción lenta los podemos encontrar en los **cereales** como el trigo, avena, cebada, centeno, o también en las **legumbres** como lentejas, judías, soja, garbanzos, etc...

Los **tubérculos** como la patata, también son ricos en hidratos de carbono de absorción lenta, aunque las cadenas no llegan a ser tan largas como las de las legumbres.

#### HIDRATOS DE CARBONO SIMPLE:

##### FRUTA, VERDURA Y LÁCTEOS



#### HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS:

##### CEREALES, LEGUMBRES Y TUBÉRCULOS





