Una mirada desde el consultorio

Teniendo en cuenta la definición de Nutrición del Doctor Pedro Escudero, decimos que ¨la Nutrición es el resultado o resultante de un conjunto de funciones armónicas y solidarias entre sí, que tiene por finalidad mantener la composición e integridad normal de la materia y conservar la vida¨.

Nos basamos en las cuatro Leyes de la Alimentación que dicen que ésta debe ser suficiente. completa, armónica y adecuada a cada individuo.

Realizamos una fórmula sintética, donde, según el cálculo del Valor Calórico Total que el individuo necesita, hacemos una distribución adecuada a sus necesidades de cada uno de los tres principios nutritivos básicos (H de C, proteínas y grasas).

Sabiendo que la Pirámide Alimentaria es una gráfica que nos indica las proporciones en que deben ingerirse los distintos alimentos, y que en la base de la misma encontramos a los almidones, que son los alimentos que deben ingerirse en mayor proporción y ellos son: panes y derivados, cereales, granos, pastas vegetales feculentos y legumbres. En orden decreciente de cantidad encontramos a los vegetales y frutas, luego a las carnes, lácteos y huevos, y finalmente y en menor proporción a las grasas y aceites.

El Código Alimentario Argentino define como Legumbres ¨a la semillas secas, limpias y sanas, separadas de las vainas procedentes de plantas sanas de las familias de las leguminosas, de uso corriente en el país y que directa o indirectamente son adecuadas para el consumo¨.

Se clasifican en: garbanzos, lentejas, habas, porotos, arvejas, altramuz o lupino, soja y cacahuete o maní.

Pueden ser utilizados como semillas enteras, partidas o harinas.

Son fuente de H de C de absorción lenta (almidones), fibras como celulosa, hemicelulosa o pectina, que según el grado de viscosidad, se comportan como fibra soluble o insoluble, proteínas vegetales incompletas, son alimentos pobres en grasas, exceptuando al maní y la soja, vitaminas B1, B2, B3 y B9, contienen naturalmente vitamina C pero se pierde durante el procesamiento y la cocción, hierro no hemínico (de baja absorción), P (fósforo), K (potasio), Mg (magnesio), y bajo contenido en sodio, a excepción de los enlatados.

Como las legumbres son pobres en aminoácidos azufrados (metionina y cisteína), se recomienda combinarlas con cereales (pobres en lisina) y así lograr proteínas completas.

Para lograr una adecuada absorción del hierro que poseen, se recomienda consumirlas junto con alimentos ricos en vitamina C o con carnes en la misma ingesta.

Las legumbres son alimentos de elección en planes de alimentación saludables, dietas vegetarianas, lacto-ovo-vegetarianas, en enfermedad celíaca ya que son alimentos naturalmente libres de gluten, en obesidad y sobrepeso, en diabetes, hipercolesterolemia, colelitiasis, hemorroides, diverticulosis colónica, constipación y prevención de cáncer de colon.

En las sociedades modernas, al refinar, es decir, eliminar el pericarpio de los granos, se produjo una drástica disminución de la i9ngesta de fibra dietaria, en especial las insolubles.

También se observa una reducción del consumo de vegetales, frutas y legumbres y de las frutas muchas veces sólo se consumen sus jugos y no enteras, y así se disminuye el consume de fibras solubles.

Como consecuencia. Encontramos las siguientes patologías, en relación del bajo consumo de fibras:

- La constipación, las hemorroides y la diverticulosis colónica pueden asociarse con la mayor retención de agua y la menor fermentación cecal.

- A la obesidad contribuirían el menor efecto de saciedad y la mayor densidad energética de la dieta.

- A la colelitiasis e hipercolesterolemia ayudarían a la absorción más rápida de glucosa, colesterol, ácidos grasos y sales biliares por menor viscosidad del contenido intestinal y menor arrastre.

- El cáncer de colon se vería favorecido por la diverticulosis y el contacto prolongado con sustancias carcinógenas debido al tránsito intestinal más lento.

- La diabetes tipo 2 se agravaría por la absorción más rápida de glucosa, lo que traería como consecuencia hiperglucemia, mayor demanda de insulina y aumentaría la transformación de hidratos de carbono en triglicéridos.

Por todo lo anteriormente expuesto, recomendamos el consumo equilibrado de todos los alimentos contenidos en la Pirámide Nutricional, dando especial énfasis al consumo habitual de legumbres, en el contexto de una alimentación rica , variada y saludable.

Lic. Silvina E. Tasat

M.N.1495

Bibliografía consultada:

* Nutriología Médica. E. Casanueva, M. Kaufer- Horwitz, A. Perez-Lauzaur, P. Arroyo. México 2000.
* Libro Blanco de la Nutrición en España. Fundación Española de la Nutrición, FEN. (2013)
* Manual Práctico de Nutrición y Dietoterapia. Eulalia Vidal García. (2009)
* EFSA, 2010, htpp:// www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/doc/1885.pdf