

Cómo entender la nutrición



La buena nutrición es más que cuánto y qué se come; incluye el metabolismo, conteo de las calorías y complementos dietéticos. Todo ello juega un papel importante en su nutrición.

¿Qué es el metabolismo?

El metabolismo es la reacción química que usan las células para descomponer los alimentos y convertirlos en energía. La velocidad a la que ocurre este proceso determina qué tan rápido aumentamos y bajamos de peso, o como se suele decir “el metabolismo rápido o alto” y “el metabolismo lento o bajo”. Las personas con metabolismo rápido queman calorías más rápidamente y pierden

peso rápidamente. Aunque esto podría parecer ideal, las personas que tienen un metabolismo rápido pueden tener dificultades para mantener un peso saludable. Algunas conductas saludables que ayudan a acelerar el metabolismo son la actividad física, el entrenamiento de fuerza, comer porciones más pequeñas más a menudo y bocadillos bajos en calorías y altos en proteínas.

¿Por qué debo contar las calorías?

El número ideal de calorías que debe consumir por día depende de una variedad de factores, como la edad, la estatura, el peso y cuánto ejercicio hace. Contar las calorías le puede ayudar a mantenerse dentro del nivel de calorías que ayuda a mantener, bajar y aumentar de peso. Al principio, contar calorías puede ser un poco abrumador, pero hay recursos que facilitan la labor.

El sitio web de MiPlato de la USDA (www.choosemyplate.gov) ofrece una herramienta para monitorear la comida que le permite evaluar el contenido calórico y nutritivo de su consumo diario de alimentos. Otra herramienta útil es registrar y monitorear lo que come cada día. Esto le dará una mejor idea de cuánto come, cuántas calorías consume y cuándo come más.

Complementos clave para adultos mayores

Vitaminas/Minerales	RDA/AI por día	Función
Vitamina C	90 mg	Antioxidante, función inmunológica, cicatrización de heridas y ayuda con la absorción de hierro.
Vitamina D	600 IU	Ayuda con la absorción del calcio.
Vitamina E	15 mg	Antioxidante, función inmunológica y puede prevenir enfermedades del corazón.
Vitamina B6	1.7 mg	Sistema nervioso, necesario para la absorción de proteínas y puede prevenir enfermedades del corazón.
Vitamina B12	2.4 mcg	Formación y división de células, formación de glóbulos rojos, sistema nervioso y puede prevenir enfermedades del corazón.
Calcio	1,300 mg	Mantiene los huesos y los dientes fuertes, contracción muscular, sistema nervioso, coagulación normal de la sangre y puede bajar la presión arterial.



¿Debo tomar complementos dietéticos?

Algunas personas no obtienen suficientes nutrientes de los alimentos que comen. Para ellas, los complementos dietéticos como las multivitaminas pueden ser útiles. La gráfica 1 muestra algunas de las vitaminas y minerales más importantes que son útiles a medida

que envejecemos. No todo el mundo necesita tomar complementos, y algunos tipos pueden interactuar con los medicamentos con receta. Siempre hable con el doctor antes de tomar complementos.

¡Visite www.texercise.com!