

**Dieta normal  
y hábitos  
alimentarios.**

**Dr. CARMEN RAMOS**

**E**L CONCEPTO de *Dieta Normal* es difícil de precisar puesto que el hombre es capaz de subsistir bajo regímenes dietéticos sumamente diversos, desde el puramente carnívoro de los habitantes polares hasta el esencialmente vegetal de muchas regiones tropicales, pasando por todas las variaciones que los diversos patrones culturales nos ofrecen. En cada país se tiende a creer que lo que ahí se come constituye la alimentación normal, sin embargo ningún alimento por sí mismo es normal, ni hay tampoco horas normales para ingerir las comidas.

Podemos decir que *Dieta Normal* es la que suministra las calorías y los elementos nutritivos esenciales, respetando la idiosincrasia y las costumbres de la familia, de la comunidad o de la raza.

Valorar adecuadamente los requerimientos humanos de los diversos nutrientes esenciales ha sido tarea ardua emprendida en el último cuarto de siglo por muchos investigadores, organismos internacionales y Estados.

Los ratos que aquí exponemos corresponden al N. R. C. de los E. U., modificados en 1958, que son semejantes a los que la F. A. O. había adaptado para Latinoamérica en lo que respecta al clima y a los caracteres somáticos.

Los requerimientos protéicos expresados aquí en cifras absolutas requieren aclaración: si las proteínas ingeridas son de valor nutritivo alto, es decir, que contengan los aminoácidos esenciales en cantidad equilibrada, los requerimientos son mucho menores; en la siguiente gráfica calculada por el "Comité de la F. A. O. para el Estudio de las Necesidades en Proteínas" se observan estas cifras en relación con una proteína ideal perfecta.

Ahora, si las proteínas de la dieta son de bajo valor nutritivo, los requerimientos aumentan mucho más y algunas veces no es suficiente elevar las cantidades de estas proteínas pobres, sino que es necesario

TABLA 1

## REQUERIMIENTOS OPTIMOS DIARIOS RECOMENDADOS POR EL COMITE DE ALIMENTOS Y NUTRICION DE LOS ESTADOS UNIDOS, EN 1958.

*(Para personas normales de salud y con actividad física media a temperatura promedio de 20°C.)*

Edad y Sexo	Peso Kgs.	Altura Mts.	Cals.	Prot. gr.	Calcio gr.	Fierro mgr.	Vit.A U.I.	Tiam. mgr.	Rivof. mgr.	Nc.(3) Equiv.	A.Asc. mgr.	Vit.D. U.I.
<b>A D U L T O S</b>												
<b>Hombres (1)</b>												
25 años	70	1.75	3200	70	0.8	10	5000	1.6	1.8	21	75	400
45 años	70	1.75	3000	70	0.8	10	5000	1.5	1.8	20	75	400
65 años	70	1.75	2550	70	0.8	10	5000	1.3	1.8	18	75	400
<b>Mujeres</b>												
25 años	58	1.63	2300	58	0.8	12	5000	1.2	1.5	17	70	400
45 años	58	1.63	2200	58	0.8	12	5000	1.1	1.5	17	70	400
65 años	58	1.63	1800	58	0.8	12	5000	1.0	1.5	17	70	400
3er. Trimestre			+300	+20	1.5	15	6000	1.3	2.0	+ 3	100	400
<b>Lactancia</b>												
(850 ml. de leche al día)			+1000	+40	2.0	15	8000	1.7	2.5	+ 2	150	400
<b>Niños hasta 12 Años</b>												
de 0 a 1 mes	+											
de 1 a 6 meses	6		60Kg.x120		0.6	5	1500	0.4	0.5	6	30	400
de 7 a 12 meses	9		70Kg.x107		0.8	7	1500	0.5	0.8	7	30	400
de 1 a 3 años	12		87 1300	40	1.0	7	2000	0.7	1.0	8	35	400
de 4 a 6 años	18		109 1700	50	1.0	8	2500	0.9	1.3	11	50	400
de 7 a 9 años	27		129 2100	60	1.0	10	3500	1.1	1.5	14	60	400
de 10 a 12 años	36		144 2500	70	1.2	12	4500	1.3	1.8	17	75	400
<b>ADOLESCENTES DE 13 a 19 Años</b>												
<b>Niños</b>												
de 13 a 15 años	49	163	3100	85	1.4	15	5000	1.6	2.1	21	90	400
de 16 a 19 años	63	175	3600	100	1.4	15	5000	1.8	2.5	25	100	400
<b>Niñas</b>												
de 13 a 15 años	49	160	2600	80	1.3	15	5000	1.3	2.0	17	80	400
de 16 a 19 años	54	162	2400	75	1.3	15	5000	1.2	1.9	16	80	400

## \* ACLARACIONES:

- (1).—Los requerimientos de las tablas vienen a ser superiores para los que efectúan trabajo físico "poco activo", como sucede los que hacen trabajo de escritorio.
- (2).—No se especifica la cantidad de proteínas en niños menores de 1 año porque se supone que la "mejor fórmula dietética" es la "alimentación materna" y esto depende a su vez de varios factores.
- (3).—La niacina se expresa como equivalentes. Su precursor es el triptofano; 60 mgr. de triptofano equivalen a 1 mgr. de niacina.

Suplementarlas con otras que contengan los aminoácidos faltantes o los limitantes de la proteína base de la alimentación.

Observemos en este cuadro del mismo comité, cómo mejora la calidad biológica de las proteínas de una dieta a base de frijol y maíz con la adición de otra proteína vegetal.

Para que la complementación de las proteínas tenga éxito, es necesario administrarlas juntas, en la misma comida, pues está probado experimentalmente que si los aminoácidos faltantes se administran más de una hora después ya no elevan el valor biológico de la mezcla.

Además de su valor nutritivo los alimentos tienen otras significaciones cuyo conocimiento es de suma importancia para quien pretenda mejorar los hábitos alimentarios del pueblo.

PROMEDIO DE LAS NECESIDADES MÍNIMAS EN TÉRMINOS DE LA PROTEÍNA PATRÓN.  
(EN GRAMOS POR KILOGRAMO DE PESO CORPORAL), POR EDAD

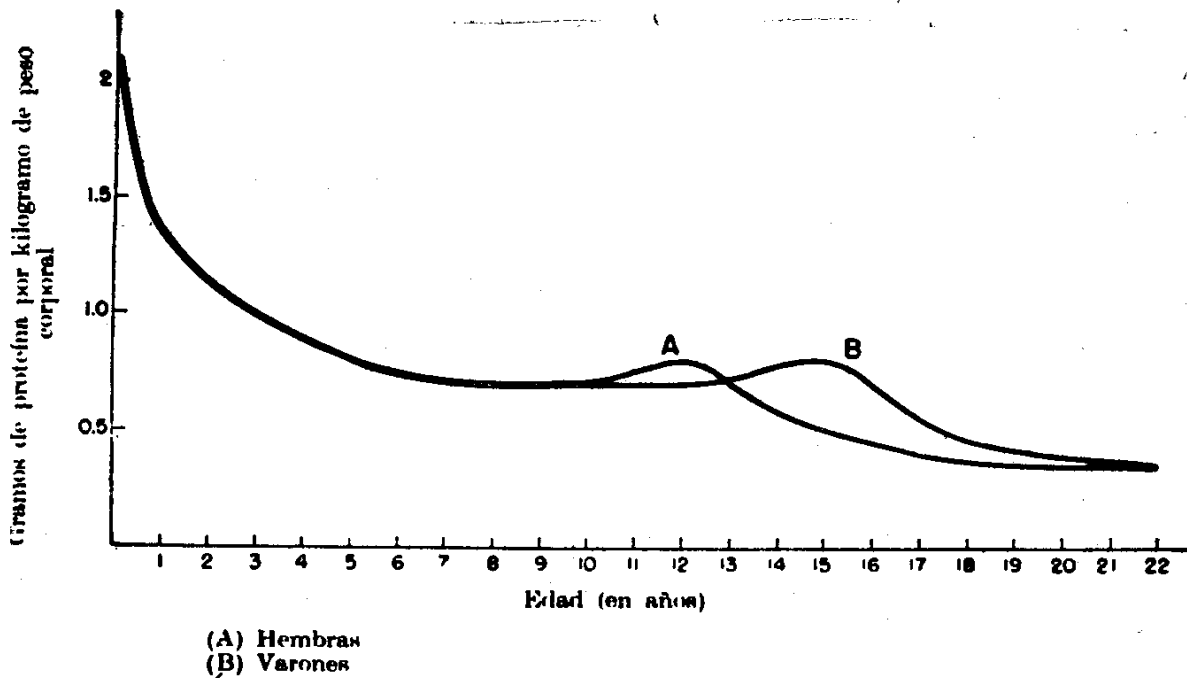


Fig. 1

El consumo de los alimentos habituales produce sensación de seguridad y bienestar en tanto que los alimentos nuevos o exóticos son rechazados o aceptados con desagrado; durante el hambre sufrida en Irlanda por la mala producción de papas de 1845 a 46, el pueblo rechazó el maíz que se le envió de América, lo mismo ha ocurrido cuando se ha ofrecido trigo o mijo a los pueblos asiáticos consumidores de arroz, entre nosotros es reciente todavía el intento fallido de aumentar el consumo del garbanzo entre las clases populares.

Las supersticiones y los prejuicios influyen también en los hábitos alimentarios; hay lugares del Africa del Sur en donde la dieta habitual es muy pobre en proteínas a pesar de que es factible adquirir leche de cabra y huevos, debido a la creencia popular de que consumiendo la leche les crecería barba de cabra a las mujeres, o adquirirían hábitos gallinaceos si toman huevos. En muchas zonas rurales de nuestro país las razones para no consumir huevos son de naturaleza económica más que cultural puesto que su valor adquisitivo elevado les permite obtener otros alimentos básicos.

LA COMBINACIÓN-TIPO DE AMINOÁCIDO COMO GUÍA PARA EL SUPLEMENTO  
DE DIETAS\*

Aminoácido	Combinación-tipo provisional	Proteína del maíz		Proteína de los frijoles blancos		Proteína de la semilla de ajonjolí		80% proteína de maíz - 20% proteína frijoles blancos		50% proteína de maíz - 50% proteína frijoles blancos		40% proteína de maíz + 30% proteína frijoles blancos + 30% proteína de ajonjolí	
		Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%
Isoleucina	270	293		358		300		306		325		315	
Leucina	306	827		541		500		770		684		643	
Lisina	270	179	66	460		159	59	235	87	320		257	95
Fenilalanina	180	284		347		460		237		316		356	
Tirosina	180	385		245		244		357		316		301	
Sulfurados :													
Total	270	197	73	126	47	317		183	68	162	60	212	79
Metionina	144	117	81	64	44	181		106	74	91	63	120	83
Treonina	180	249		274		182		254		262		236	
Triptófano	90	38	42	58	64	93		42	47	48	53	60	67
Valina	270	327		379		216	80	337		353		309	

\* Las cantidades se dan en miligramos de aminoácidos por gramo de nitrógeno; se indica también el valor de alimentos y mezclas de alimentos como porcentaje de su contenido en un aminoácido en comparación con el modelo.

Tabla 2

Mejorar la alimentación del pueblo implica modificar sus hábitos alimentarios lo que es tarea sumamente difícil y delicada y que hace necesario conocer a fondo la dinámica histórica, cultural, económica y bioquímica del problema. Sin embargo, el hombre es un ser esencialmente educable que aprende a gustar de lo que se acostumbra en su lugar de origen y que es susceptible de ser enseñado a mejorar su dieta habitual.

REFERENCIAS

1. *Modern Nutrition in Health and disease.*: Wohl and Goodhart. Lea & Febiger. Philadelphia. 1955.
2. Ritchie J. A. S.: *Buenos hábitos en la Alimentación. Estudios sobre Alimentación.* F.A.O. Roma Italia, Diciembre. 1952.
3. Moore, H. B.: *The Meaning of Food.* Am. J. Clin. Nutrition. 5 : 77, 1957.
4. Montagu M. F. A.: *Nature, Nurture and Nutrition.* Am. J. Clin. Nutrition. 5 : 237, 1957.
5. *Necesidades en Proteínas.* Informe del Comité de la F.A.O. para el estudio de las necesidades en Proteínas. F.A.O. Roma Italia, 1957.
6. Block R. J. and Weiss K. W.: *Amino Acid Handbook.* Charles C. Thomas Publisher. Springfield Illinois, 1956.