

ingesta calórica en alimentos



Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades. Av. Fidel Velázquez No. 805, Col. Vértice. C.P. 50150. Tel. (722) 2193887. Estado de México.

¿qué son las calorías?

- En nuestro día a día necesitamos un aporte continuo de energía para poder llevar a cabo todas nuestras funciones: para el buen funcionamiento del corazón, sistema nervioso, para realizar el trabajo muscular, para los procesos biosintéticos relacionados con el crecimiento, desarrollar una actividad física, la reproducción y reparación de tejidos y también mantener la temperatura corporal.
- La energía que necesitamos para poder llevar a cabo estas funciones es suministrada por los alimentos que comemos y se obtiene de la oxidación de hidratos de carbono, grasas y proteínas.
- Denominamos valor energético o calórico de un alimento a la cantidad de energía que se produce cuando es totalmente oxidado o metabolizado para producir dióxido de carbono y agua.
- Todos los alimentos son potenciales administradores de energía pero en cantidades diferentes según su variable contenido de macronutrientes.
- El valor energético de un alimento lo expresamos normalmente en kilocalorías (kcal). Aún cuando debemos distinguir entre kilocalorías y

calorías. Aunque en el campo de la nutrición con frecuencia se utilizan como sinónimos.

- En la actualidad existe una creciente tendencia a utilizar la unidad kilojulio (kj) en lugar de kilocaloría.
- Cuatro son los elementos que pueden nutrir nuestro cuerpo de energía, pero de éstos, solo tres de ellos nos aportan nutrientes, son: carbohidratos, proteínas y grasas. El cuarto elemento sería el alcohol, pero éste no nos aporta ningún nutriente, sino energía en forma de calorías propiamente dicha.
- La cantidad de energía que aporta cada uno de estos elementos son:
 - Hidratos de Carbono = 4 kilocalorías por gramo.
 - Proteínas = 4 kilocalorías por gramo.
 - Grasas = 9 kilocalorías por gramo.
 - Alcohol = 7 kilocalorías por gramo.

Las calorías son la cantidad de calor necesaria para elevar la temperatura de un gramo de agua pura un grado centígrado a una presión de una atmósfera.

consumo diario de calorías

- **Metabolismo basal:** se trata del consumo energético necesario para mantener las funciones y la temperatura corporal del organismo. Este valor se vería afectado por otros factores como la superficie corporal, masa magra, sexo, edad, si has estado embarazada y el número de embarazos que has tenido, la raza, clima, si tienes alteraciones hormonales, o los estados nutricionales entre otros factores.
- **Efecto termogénico:** es el consumo energético que aparece como consecuencia de la digestión de los propios alimentos.
- **Factor de actividad:** es el gasto energético necesario para el desarrollo de las diferentes actividades. En una persona moderadamente activa representa entre el 15 al 30% de las necesidades totales de energía.
- **Factor de lesión:** aquí se trata de la energía adicional utilizada por el organismo para tratar enfermedades o problemas de salud. Este factor varía dependiendo del grado de gravedad, la extensión o la duración del proceso patológico.
- El balance entre necesidades de energía y la ingesta calórica es el principal determinante del peso corporal.
- Erróneamente son muchas las personas que piensan que deben quemar todas las calorías que consumen porque de lo contrario les llevará a un aumento de peso, pero esto no es cierto. Nuestro organismo necesita calorías para funcionar.
- Si nuestra dieta aporta más energía de la necesaria, el exceso se almacena en forma de grasa dando lugar a sobrepeso y obesidad. Si por el contrario el aporte de energía es inferior al gasto, se hace uso de las reservas corporales de grasa y proteínas, produciéndose, si se mantiene la situación, una disminución del peso y malnutrición.
- Dado el caso, en ambas situaciones puede existir un mayor riesgo para la salud, por lo que se recomienda mantener un peso adecuado, que se correlaciona con una mayor esperanza de vida.

Es importante saber que la necesidad energética diaria de una persona varía y está condicionada por su gasto energético total. Este es la suma de su metabolismo basal, el efecto termogénico de los alimentos, el trabajo muscular y el factor de lesión.

calorías en infantes y embarazadas

- En la etapa de la pubertad son las niñas las que necesitan más calorías que los niños, aunque la mayoría de los niños y niñas no tienen que preocuparse por las calorías debido a la actividad física diaria que realizan. Aquellos o aquellas que padecen sobrepeso deben asegurarse de no consumir demasiadas calorías. Para ello pueden comenzar evitando los alimentos altos en calorías como las bebidas azucaradas, golosinas y comidas rápidas. Lo mejor es seguir una dieta saludable y equilibrada, realizar ejercicio físico y jugar, ya que ayuda a quemar calorías.
- En el caso de gestación, el consumo de calorías debe ser adecuado, en caso contrario puede asociarse al desarrollo de una enfermedad. Si se da un incremento de la ingesta calórica por debajo de los índices necesarios puede haber una escasa ganancia de peso durante la gestación y como consecuencia que la o el recién nacido tenga bajo peso.
- Por el contrario, si se da un aumento excesivo de la ingesta de calorías, conllevará a mayor riesgo de obesidad materna y de mayor peso fetal, generando un riesgo y aumentando las posibilidades de preeclampsia, diabetes gestacional, parto instrumental y de cesárea.
- El aumento de calorías en el embarazo se incrementa principalmente en el

- segundo y tercer trimestre de gestación. En la primera parte del embarazo, las necesidades son muy similares al estado de no gestación: los hábitos alimenticios de la mujer embarazada deben concentrarse en mantener una dieta equilibrada y variada.
- Durante el embarazo la cantidad media de calorías en una mujer normal menor de 30 años es de unas 2000 calorías al día. En el caso de mujeres mayores de 31 años, estas recomendaciones descienden a 1800 calorías.
- En estado de enfermedad o si se está en tratamiento contra el cáncer, lo más probable es que la o el paciente haya perdido el apetito, pero debes comer. Es importante consumir suficientes proteínas y calorías que te ayudarán a manejar la enfermedad y los efectos secundarios del tratamiento.
- Si te encuentras sin apetito puedes cambiar los hábitos alimentarios para obtener más calorías. Algunas recomendaciones son:
 - Come cuando tengas hambre.
 - Ingiera alimentos en pequeñas dosis entre cinco o seis veces al día en lugar de tres comidas grandes al día.
 - No te llenes con líquidos antes o durante las comidas.

Al igual que las personas, no todas las y los niños necesitan el mismo aporte de calorías, por lo tanto, no existe una cantidad exacta. Sin embargo, hay un rango recomendado para la mayoría de los niños y niñas en edad escolar entre 1600 calorías a 2200 calorías por día.



alimentación sana

- Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales.
- La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable siguen siendo los mismos.
- Comer al menos 400 g, o cinco porciones de frutas y verduras al día reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles (2) y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética.
- Para mejorar el consumo de frutas y verduras es recomendable:
 - Incluir verduras en todas las comidas.
 - Tentempiés, comer frutas frescas y verduras crudas.
 - Comer frutas y verduras frescas de temporada.
 - Comer una selección variada de frutas y verduras.
 - Reducir el consumo total de grasa a menos del 30% de la ingesta calórica diaria contribuye a prevenir el aumento insalubre de peso entre la población adulta. Además, para reducir el riesgo de

desarrollar enfermedades no transmisibles es preciso:

- Limitar el consumo de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta calórica diaria.
- Limitar el consumo de grasas trans a menos del 1%.
- Sustituir las grasas saturadas y las grasas trans por grasas no saturadas, en particular grasas poliinsaturadas.
- Para reducir la ingesta de grasas, especialmente las grasas saturadas y las grasas trans de producción industrial se puede:
 - Cocinar al vapor o hervir, en vez de freír.
 - Reemplazar la mantequilla, la manteca de cerdo y la mantequilla clarificada por aceites ricos en grasas poliinsaturadas, por ejemplo, los de soja, canola (colza), maíz, cártamo y girasol.
 - Ingerir productos lácteos desnatados y carnes magras, o quitar la grasa visible de la carne.
 - Limitar el consumo de alimentos horneados o fritos, así como de aperitivos y alimentos envasados (por ejemplo, rosquillas, tortas, tartas, galletas, bizcochos y barquillos) que contengan grasas trans de producción industrial.

Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios.

ingesta calórica en alimentos mexicanos

- De acuerdo con el artículo científico "Ingesta dietética de la población mexicana: comparación de la contribución de los grupos de alimentos con las recomendaciones, 2012-2016" publicado en la Revista de Salud Pública de México (VOL. 64 NÚM. 3, MAY-JUN 2022), señala que en un análisis del consumo de alimentos en población mexicana y basados en las ENSANUT de 2012 y 2016, se determinó que los cereales tuvieron el aporte energético (CE) más alto (30.1%), seguidos de las carnes (15.9%), los alimentos procesados con alto contenido de grasas saturadas y/o azúcares añadidos HSFAS (15.5%) y las bebidas azucaradas (10.5%). Las frutas y hortalizas y las legumbres tuvieron la menor contribución con 6.4 y 3.8%, respectivamente.
- Por otra parte, los resultados en materia de estado de nutrición muestran que la prevalencia de baja talla en niños y niñas menores de cinco años de edad fue de 13.9%, la de bajo peso 4.4% y la de emaciación de 1.5%. El sobrepeso en este grupo se encontró en el 8.4%; mientras que la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños/as de 5 a 11 años fue de 19.6 y 18.6%, respectivamente. En adolescentes, la prevalencia de sobrepeso fue de 26.8%, 17% tiene obesidad y se observa que continúa incrementando. Por su parte, 76% de las mujeres adultas tienen sobrepeso u obesidad; mientras que en los hombres esta cifra es de 72.1%.
- Los datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016 (Ensanut-MC 2016), donde 72.5% de las y los adultos y más del 30% de las y los niños y adolescentes tenían sobrepeso u obesidad, llevaron a la Secretaría de Salud a declarar a México en emergencia epidemiológica

por sobrepeso, obesidad y diabetes.

- Datos de la ENSANUT 2020, señalan diferencias relevantes en la reducción del consumo en el hogar de frutas y verduras entre hogares de localidades rurales en comparación con urbanas; siendo para las frutas en localidades rurales de 24.8% vs. 17.2% en urbanas y, en verduras en localidades rurales de 21.4% vs. 13.9% de urbanas. En los hogares que reportaron reducción en el gasto en alimentos por la pandemia se observó una mayor proporción de reducción, en comparación con los hogares sin esta afectación para carnes rojas, pollo y pescado (47 vs. 13%), frutas (34.5 vs. 4.8%), verduras (29 vs. 3.4%), huevo y lácteos (33.4 vs. 7.2%).
- El Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) lideró el esfuerzo para desarrollar el Programa Mexicano de Alimentación y Actividad Física. Los lineamientos también enfatizan la importancia de la sustentabilidad en la producción de alimentos y la recuperación de las formas tradicionales de alimentación mexicana.
- En nuestra entidad, la Ley para la Prevención, tratamiento y combate del sobrepeso, la obesidad y los trastornos alimentarios del Estado de México y sus Municipios, refiere en el artículo 2 que su objeto consiste en desarrollar los mecanismos y las herramientas necesarias para prevenir, atender y combatir el sobrepeso, la obesidad y los trastornos alimentarios, así como promover un aumento de la activación física de las personas y la adopción de hábitos alimenticios y nutricionales correctos.

Las dietas poco saludables continúan siendo un factor de riesgo importante para la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares, ciertos tipos de cáncer y la mortalidad.





Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

