

Líneas nutricionales

Líneas nutricionales, indicaciones dietéticas elaboradas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) o por los organismos de salud pública de diferentes países. Estas guías o recomendaciones se basan en la información científica sobre requisitos nutricionales, es decir, la cantidad de distintos nutrientes que necesitan las personas. Las necesidades de nutrientes y energía varían de un individuo a otro, y también en función de la edad, el sexo, el nivel de actividad física de la persona y otros factores como su estado de salud y antecedentes genéticos.

En los países desarrollados casi todas las personas tienen suficiente cantidad de nutrientes en su dieta y pocas sufren de insuficiencias como el escorbuto o el raquitismo. Sin embargo, muchas personas no tienen una dieta equilibrada, y esto puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardíacas o sufrir ataques de apoplejía, obesidad, diabetes y algunos tipos de cáncer. Una dieta equilibrada es la que contiene la cantidad adecuada de energía (calorías), según las necesidades de cada persona y la proporción correcta de nutrientes que aportan energía. Estos últimos son las grasas, los hidratos de carbono y las proteínas. Las grasas proporcionan la mayor parte de esta energía, más de dos veces que la que proporcionan las proteínas o los hidratos de carbono. En consecuencia, a las personas que tienen dificultades para mantener un peso adecuado se les aconseja limitar la cantidad de calorías y grasa. La mayoría de las personas debería obtener no más de un tercio de la energía a partir de las grasas, de las cuales, sólo un tercio tendrían que ser grasas saturadas. Una dieta rica en grasas, en especial grasas saturadas, incrementa el riesgo de infarto.

Más o menos, la mitad de la energía dietética de una persona debería provenir de los hidratos de carbono, sobre todo de los complejos, procedentes de alimentos ricos en almidón como el pan, las patatas o papas y la pasta. Estos alimentos, y concretamente las variedades de grano entero, suelen ser también una buena fuente de fibra dietética. La fibra es importante para la función intestinal y puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer.

Aunque no es un nutriente, el alcohol también aporta energía. A las personas que beben alcohol se les recomienda consumir una cantidad moderada (*véase* Unidades de alcohol). El exceso de alcohol puede aumentar la hipertensión. La sal también puede afectar a la hipertensión, por lo que se aconseja reducir poco a poco su consumo.

Muchos estudios han demostrado asimismo que las frutas y verduras tienen efectos beneficiosos en la salud. La OMS recomienda consumir unos 400 gramos (cinco o seis porciones) al día.

Para ayudar a los consumidores a seguir las líneas nutricionales, algunos países han elaborado guías de selección de alimentos que muestran las proporciones que se deben ingerir.

