

# Mitos y realidades de la Nutrición

RELATOR: EUGENIA LILLO G.

NUTRICIONISTA

ESP. EN OBESIDAD

# Introducción

- ▶ La malnutrición por exceso es uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial, debido a su elevada prevalencia y una tendencia al incremento.
- ▶ Según la OMS ya en 2016, más de 1.900 millones de adultos en el mundo padecían de sobrepeso, de estos, más de 650 millones presentaban obesidad.
- ▶ Además unos 40 millones de niños , menores de 5 años padecían obesidad o sobrepeso, 2018
- ▶ Chile se encuentra en una situación caracterizada por una elevada y creciente prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) , que afectan a niños y adultos, en especial los de menor nivel educacional e ingresos ( Esto lo podemos comprobar día a día en los Centros de salud familiar, a lo largo de Chile). Que desarrollan principalmente por la mal nutrición por exceso.

# Modelo nutricional en Chile, en el pasado

## PIRÁMIDE ALIMENTARIA CHILENA





# GUÍAS DE ALIMENTACIÓN SANA

EVITA ESTOS ALIMENTOS



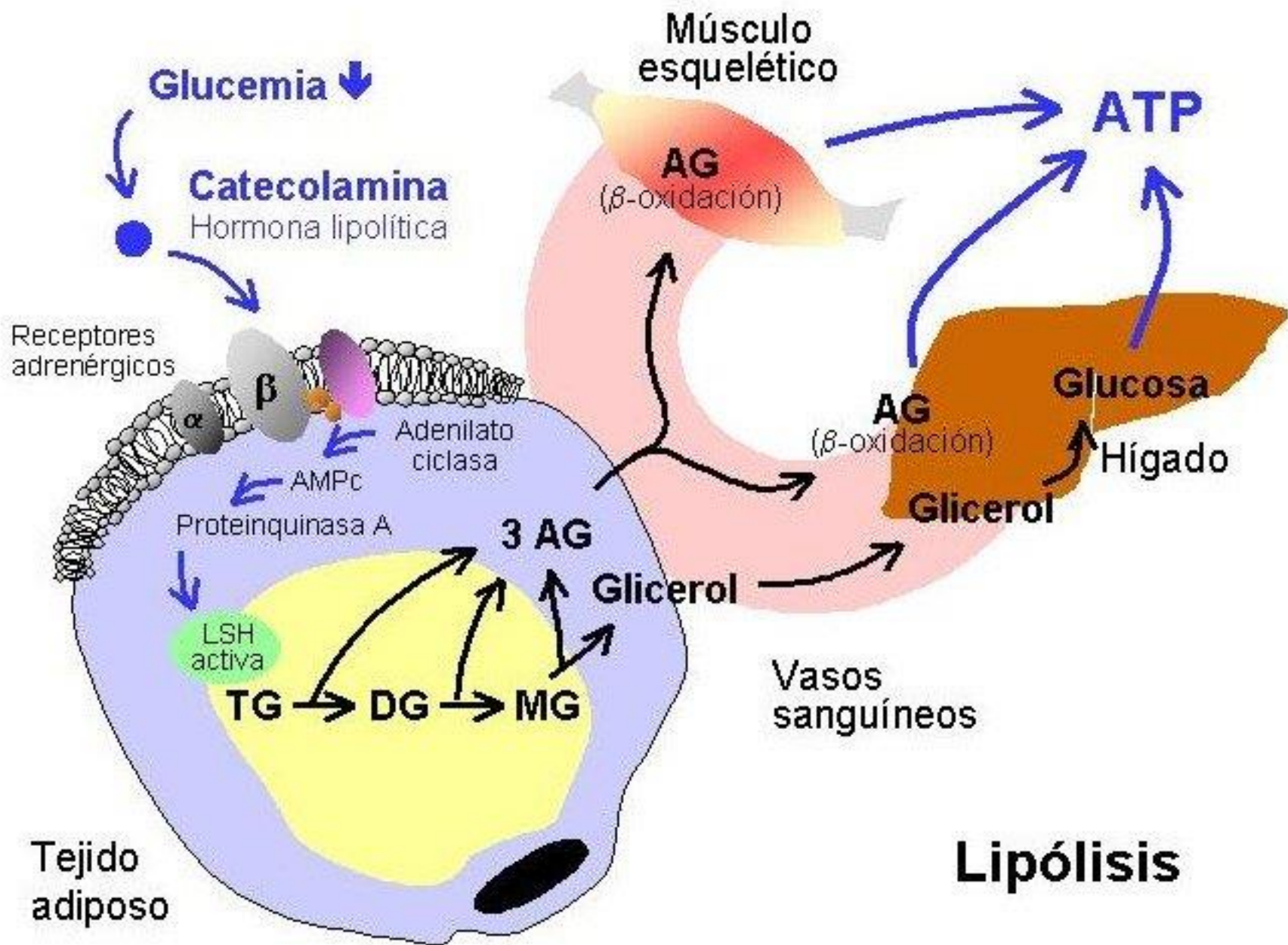
# Rompiendo Mitos

- ▶ 1.-La única forma de bajar de peso, es mediante una dieta hipocalórica
- ▶ 2.-Los alimentos light y bajos en grasas, favorecen la pérdida de peso y son mas saludables
- ▶ 3.-Comer carne y grasas, engorda, Dieta Cetogénica
- ▶ 4.-Todos los carbohidratos son malos



# 1.- La única forma de bajar de peso es a través de una dieta hipocalórica

- Las dietas hipocalóricas están compuestas principalmente, por carbohidratos, que aportan más del 55% de la molécula calórica O VCT y por lo general con un bajo aporte de grasa.
- Menor sensación de saciedad, ya que los carbohidratos favorecen el vaciamiento gástrico .
- Cuando una dieta tiene un predominio de carbohidratos, el cuerpo utiliza la glucosa como principal fuente de energía en lugar de la grasa. Esto es debido a que la insulina bloquea la lipólisis (mediante un bloqueo de la lipasa del adipocito) y permite la entrada de glucosa al interior de la célula grasa.



2.- Alimentos light y bajos en grasa, favorecen la pérdida de peso y son más saludables,





# Mitos de los alimentos light



- ▶ Los alimentos light adelgazan
- ▶ Tienen 0 calorías
- ▶ Consumo sin límites
- ▶ Son más saludables

### 3.- Comer carne y grasas engorda: “Dieta Cetogénica”



# Beneficios de la dieta Cetogénica

- ▶ Aumenta el colesterol HDL e inversamente baja el nivel de triglicéridos en sangre
- ▶ Mejora la resistencia a la insulina
- ▶ Optimiza el metabolismo de la glucosa, de tal manera que reduce los niveles sanguíneos tanto de glucosa e insulina, así también como la presión arterial.
- ▶ Es una alternativa no farmacológica positiva en el tratamiento de diabetes mellitus tipo II, para prevenir o retardar la pérdida de masa magra corporal total y la sarcopenia, que se relacionan al envejecimiento, esto debido a que promueven un balance proteico positivo, por su valioso contenido de proteínas.

## 4.- Todos los carbohidratos son malos

- ▶ Son uno de los principales macronutrientes, que constituyen la energía primaria.
- ▶ Se clasifican según tamaño molecular en:
  - 1.- Carbohidratos simples
  - 2.- Carbohidratos complejos





# Carbohidratos simples

- ▶ Se conocen como azúcares
- ▶ Se dividen en monosacáridos y disacáridos
- ▶ Son los glúcidos más sencillos
- ▶ Cristalizan fácilmente, color blanco y muy solubles en agua-
- ▶ Presentan sabor dulce, son fermentables y tienen bajo poder de saciedad

## Ejemplos:

- lactosa, fructosa, azúcar de mesa, alimentos de repostería, almibares, gaseosas



# Carbohidratos Complejos

- ▶ Comúnmente conocidos como almidones .
- ▶ Los principales son :Almidón, celulosa y glucógeno
- ▶ No tiene sabor dulce, no cristalizan, no se disuelven bien.
- ▶ Dentro de los carbohidratos complejos se encuentra la fibra , que son componentes vegetales que no son degradados por las enzimas gastrointestinales., como por ejemplo la celulosa.
- ▶ Estos alimentos hacen que la digestión sea mas lenta, por lo tanto tienen aumentada la sensación de saciedad y favorecen los movimientos intestinales,



# Conclusiones

- ▶ Las dietas que promueven el consumo de grasas como principal fuente de energía, favorecen la pérdida de masa grasa, ya que para obtener energía deben hacer uso principalmente del tejido adiposo.
- ▶ Además de favorecer la pérdida de peso y grasa corporal, este tipo de dietas bajas en carbohidratos, han representado ser muy efectiva en disminuir la prevalencia e incidencia de ECNT.
- ▶ Disminuir el consumo de alimentos procesados, que favorecen la formación de tejido adiposo.
- ▶ La selección de carbohidratos debe ser, fundamentalmente de los que provienen de la fibra, vale decir, carbohidratos complejos ya que estos favorecen la sensación de saciedad y ayudan a eliminar esteres de colesterol

# Bibliografía

- ▶ 1. Sherwin RS, Handler RG, Felig R. Effect of ketone infusions on amino acid and nitrogen metabolism in man. J Clin Invest. 1975; 55: 1382-89. [ [Links](#) ]
- ▶ 2. Yudkin J, Carey M. The Treatment of Obesity by the High- Fat Diet: The Inevitability of Calories. The Lancet. 1960; 2: 939-41. [ [Links](#) ]
- ▶ 3. McClernon FJ, Yancy WS, Eberstein JA, Atkins RC, Westman EC. The effects of a low-carbohydrate ketogenic diet and a low-fat diet on mood, hunger, and other self-reported symptoms. Obesity. 2007; 15:182-87. [ [Links](#) ]
- ▶ 4. Westman EC, Yancy WS, Edman JS, Tomlin KF, Perkins CE. Effect of 6-month adherence to a very low carbohydrate diet program. Am J Med. 2002; 113: 30-36. [ [Links](#) ]
- ▶ 5. Pérez-Guisado J. Arguments in favor of ketogenic diets. Internet journal of nutrition and wellness. 2007; 4:2. [ [Links](#) ]