

LOS NUTRIENTES ESENCIALES

El cuerpo de una persona no puede producir todo lo que necesita para funcionar. Existen seis nutrientes esenciales que las personas necesitan consumir a través de fuentes dietéticas para mantener una salud óptima.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que los nutrientes esenciales son determinantes para apoyar la reproducción, buena salud y crecimiento de una persona. La OMS divide estos nutrientes esenciales en dos categorías: micronutrientes y macronutrientes.

Los **micronutrientes** son los nutrientes que una persona necesita en pequeñas dosis, hablamos aquí de las vitaminas y los minerales. Aunque el cuerpo solo necesita pequeñas cantidades de estos, una deficiencia puede deteriorar la salud.

Los **macronutrientes** son los nutrientes que una persona necesita en cantidades más grandes. Incluimos aquí el agua, la proteína, los carbohidratos y las grasas.

Los seis nutrientes esenciales son las vitaminas, los minerales, las proteínas, las grasas, el agua y los carbohidratos.

VITAMINAS

Son micronutrientes que ofrecen una diversidad de beneficios para la salud, entre ellos:

- estimulan el sistema inmunitario.
- ayudan a prevenir o retrasar ciertos tipos de cáncer.
- fortalecen los dientes y huesos.
- ayudan a absorber el calcio.
- mantienen la piel saludable.
- ayudan al cuerpo a metabolizar las proteínas y los carbohidratos.
- ayudan con la salud sanguínea.
- ayudan al funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso.

Existen 13 vitaminas esenciales que los nutricionistas dividen en dos grupos: solubles en grasa y solubles en agua.

Las vitaminas solubles en grasa incluyen:

- vitamina A.
- vitamina D.
- vitamina E.
- vitamina K.

Las vitaminas solubles en agua incluyen:

- vitamina B-1 (tiamina).
- vitamina B-12 (cianocobalamina).
- vitamina B-6.
- vitamina B-2 (riboflavina).
- vitamina B-5 (ácido pantoténico).
- vitamina B-3 (niacina).
- vitamina B-9 (folato, ácido fólico).
- vitamina B-7 (biotina).
- vitamina C.

Usualmente, una persona que come una dieta rica en verduras, frutas y proteínas magras puede obtener todas las vitaminas que necesita en sus alimentos. Sin embargo, es posible que las personas que comen menos frutas y verduras, y las que tienen afecciones digestivas necesiten tomar un suplemento vitamínico para reducir o evitar una deficiencia.

MINERALES

Los minerales son el segundo tipo de micronutrientes. Existen dos grupos de minerales: minerales principales y minerales traza u oligoelementos. El cuerpo necesita un equilibrio de minerales de ambos grupos para una salud óptima.

Los minerales principales son:

- Magnesio.
 - Calcio.
 - Fósforo.
 - Azufre.
 - Sodio.
 - Potasio.
 - Cloruro.
- 

Los minerales principales ayudan al cuerpo a hacer lo siguiente:

- balancear los niveles de agua.
- mantener una piel, cabello y uñas saludables.
- mejorar la salud de los huesos.

Los oligoelementos o minerales traza fortalecen los huesos, evitan la caries dental, ayudan con la coagulación de la sangre, ayudan a transportar el oxígeno, apoyan al sistema inmunitario y promueven una presión sanguínea saludable. Algunos de ellos son:

- Hierro.
- Selenio.
- Zinc.
- Manganeseo.
- Cromo.
- Cobre.
- Yodo.
- Fluoruro.
- Molibdeno.

Una persona puede asegurarse de consumir suficientes minerales al incluir los siguientes alimentos en su dieta.

- carnes rojas (limita su uso y elige cortes magros).
 - Mariscos.
 - sal de mesa yodada (menos de 2,300 miligramos al día).
 - leche y otros productos lácteos.
 - nueces y semillas.
 - Vegetales.
 - vegetales de hoja verde.
 - Frutas.
 - aves de corral.
 - pan y cereales fortificados.
 - yema de huevo.
 - granos integrales.
- 

- frijoles y legumbres.

PROTEÍNA

La proteína es un macronutriente que necesita cada célula en el cuerpo para funcionar adecuadamente. Estas realizan una diversidad de funciones, entre ellas:

- asegurar el crecimiento y desarrollo de los músculos, huesos, cabello y piel.
- formar los anticuerpos, hormonas y otras sustancias esenciales.
- servir como una fuente de energía para las células y tejidos cuando se necesita.

Una persona puede ingerir proteínas a través de su dieta. Los siguientes alimentos son buena fuente de proteína:

- carnes rojas (limita su uso y elige cortes magros).
- aves, incluyendo pollo y pavo.
- pescado y otros mariscos.
- frijoles y legumbres.
- huevos.
- productos lácteos.
- Soja.
- Nueces.
- algunos granos, incluida la quinoa.

Aunque las carnes y el pescado tienden a contener los niveles más altos de proteína, los veganos y vegetarianos pueden obtener suficientes proteínas de varios productos vegetales.

GRASAS

Con frecuencia las personas asocian los alimentos con alto contenido de grasa con la mala alimentación. Sin embargo, una persona necesita ciertas grasas para ayudar a mantener una salud óptima.

Las grasas proporcionan al cuerpo energía y le ayudan a realizar una diversidad de funciones. Sin embargo, es esencial consumir grasas saludables, como grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas y limitar o evitar las grasas saturadas y trans.

Las grasas saludables ayudan con las siguientes funciones:

- crecimiento de células.
- coagulación de sangre.
- generación de células nuevas.
- reducción del riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes tipo 2.
- movimiento muscular.
- equilibrio del azúcar en la sangre.
- funcionamiento del cerebro.
- absorción de minerales y vitaminas.
- producción de hormonas.
- función inmunitaria.

Una persona puede encontrar grasas saludables en varios alimentos, incluyendo: nueces, pescado (salmón y atún), aceites vegetales, aceite de coco y semillas.

CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos son esenciales para el cuerpo. Son azúcares o almidones que proporcionan energía para todas las células y tejidos en el cuerpo.

Existen dos tipos diferentes de carbohidratos: simple y complejo. Las personas deberían limitar su ingesta de carbohidratos simples, como pan blanco, pasta y arroz. Sin embargo, el cuerpo necesita carbohidratos complejos para apoyar lo siguiente:

- el sistema inmunitario.
- función del cerebro.
- el sistema nervioso.
- energía para realizar tareas.
- función digestiva.

Los siguientes alimentos contienen carbohidratos complejos: quinoa, arroz integral, vegetales, pasta integral, pan, productos horneados, avena, frutas y cebada. Las personas deberían de evitar los productos excesivamente procesados que contienen harina blanca y alimentos con azúcar agregada.

AGUA

El agua es probablemente el nutriente esencial más importante que una persona necesita. Una persona solo puede sobrevivir unos cuantos días sin consumir agua. Incluso una deshidratación leve puede causar dolor de cabeza y limitación de la función física y mental.

El cuerpo humano está hecho principalmente de agua, y cada célula requiere agua para funcionar. El agua ayuda con varias funciones, incluyendo:

- eliminar las toxinas.
- amortiguar los choques.
- transportar los nutrientes.
- evitar el estreñimiento.
- Lubricación.
- Hidratación.

La mejor forma de tomar agua es consumiéndola natural y sin azúcar, del grifo o embotellada. Para las personas que no les gusta el sabor del agua pura, pueden agregar unas gotas de limón u otras frutas cítricas. Una persona puede obtener agua adicional al consumir frutas que contienen una gran cantidad de agua.

Las personas deberían evitar tomar agua de bebidas azucaradas. Las bebidas azucaradas incluyen té, cafés, sodas, limonadas y jugos de fruta endulzados.

Referencia:

Fletcher, Jenna. (2021) ¿Cuáles son los 6 nutrientes esenciales? Recuperado de:
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/nutrientes-esenciales>