

# Cómo entender la nutrición

---

Una nutrición adecuada no se reduce a elegir solo cuánto y qué vamos a comer; para lograrla, también hay que tener en cuenta nuestro propio metabolismo, el recuento de calorías y el consumo de suplementos dietéticos. Todo ello desempeña un papel importante en nuestro estado nutricional.

## ¿Qué es el metabolismo?

El metabolismo es una reacción química que nuestras células utilizan para descomponer los alimentos y convertirlos en energía. La velocidad a la que se lleva a cabo este proceso determina la rapidez con la que ganamos y perdemos peso, y para explicarlo se han acuñado los términos “metabolismo rápido o alto” y “metabolismo lento o bajo”. Las personas con un metabolismo rápido queman calorías más fácilmente y pierden peso con rapidez. Eso podría parecer lo ideal, pero para quienes tienen un metabolismo muy alto, mantener un peso saludable puede ser difícil. Algunas medidas saludables que pueden ayudar a acelerar el metabolismo son el ejercicio físico frecuente, el entrenamiento de fuerza, comer raciones más pequeñas con más frecuencia y tomar tentempiés bajos en calorías y ricos en proteínas.

## ¿Por qué debo contar las calorías?

El número ideal de calorías que debe consumir al día depende de una serie de factores, como la edad, la estatura, el peso y la cantidad de ejercicio que realice. Contar las calorías puede ayudarle a estar dentro de un rango de consumo de calorías que le permita mantener, perder o ganar peso. Al principio, el recuento de calorías quizá parezca un poco abrumador, pero existen recursos que pueden facilitar la tarea.

El equipo de MyFitnessPal ([www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com)) (sitio en inglés) ofrece una herramienta de control nutricional que permite evaluar el contenido de calorías y nutrientes en nuestra ingesta diaria. Este sitio web también ofrece una versión con aplicación que puede descargarse y usarse en teléfonos celulares. Llevar cada día un registro por escrito a fin de controlar lo que come le dará una mejor idea de cuánto come, cuántas calorías consume y si está comiendo en mayor cantidad.

## Suplementos clave para los adultos mayores

Tabla 1: Suplementos

Vitaminas y minerales	Consumo dietético recomendado/Ingesta adecuada (RDA/AI) al día	Función
Vitamina C	90 mg	Antioxidante; ayuda al sistema inmunitario, a la cicatrización de heridas y a la absorción del hierro.
Vitamina D	600 IU	Ayuda a la absorción del calcio.
Vitamina E	15 mg	Antioxidante; ayuda al sistema inmunitario y puede prevenir enfermedades cardíacas.
Vitamina B6	1.7 mg	Ayuda al funcionamiento del sistema nervioso; necesaria para la absorción de proteínas y puede prevenir enfermedades cardíacas.
Vitamina B12	2.4 mcg	Favorece el crecimiento y la división celular, la formación de glóbulos rojos y la función nerviosa, y puede prevenir enfermedades cardíacas.
Calcio	1,300 mg	Mantiene los huesos y los dientes fuertes; es necesario para la contracción muscular, la función nerviosa, la coagulación normal de la sangre; puede reducir la presión arterial.

### ¿Debo tomar suplementos dietéticos?

Algunas personas no obtienen suficientes nutrientes de los alimentos que consumen. Para ellas, los suplementos dietéticos, como las multivitaminas, pueden ser útiles. La tabla 1 muestra algunas de las vitaminas y minerales más importantes que son necesarios a medida que envejecemos. No todo el mundo necesita tomar suplementos, y algunos de estos pueden interactuar con los medicamentos recetados. Hable siempre con su médico antes de tomar suplementos.

**¡Visite [www.texercise.com](http://www.texercise.com)! (en inglés)**