

Dieta adecuada para jóvenes adultos con moderada actividad física

Por los Dres.:

MERCEDES OJEDA TORROELLA,(13) MARÍA DEL C. TOYMIL

GONZÁLEZ (**) YOLANDA PRIETO GONZÁLEZ,(14)

EDELMIRA FERNÁNDEZ GARCÍA(15) Y DRAGO REICHL(16)

Siendo una de las características primordiales del Laboratorio de Nutrición propender al mejoramiento de las condiciones alimentarias del país y habiendo como centro consultivo, en diversas oportunidades, brindado a esa finalidad asesoramientos a organismos responsables de grupos de población que difieren en edad y actividad, en cuanto a la dieta que deben consumir, respetando siempre hábitos y posibilidades de suministros, ejemplo lo tenemos en: obreros del Micons, deportistas del INDER. Entre otros; así llegó al Laboratorio la solicitud de elaboración de una dieta para un grupo de origen rural, de jóvenes adultos, con moderada actividad física, realizando estudios, ubicados en Escuelas Tecnológicas.

Ante esta solicitud surgió el interés no sólo de brindar el asesoramiento, sino de comprobar su funcionamiento.

La orientación se hizo para un control de cuatro semanas (septiembre, 1964) donde uno de los grupos en que fue dividida la submuestra recibiría una modificación balanceada de la dieta básica de la Escuela; su alcance calórico: 3,000 calorías aproximadamente en tres comidas diarias, permitiéndoseles además la adquisición libre de merienda cuyo control calórico también sería registrado. El gasto de energía de los estudiantes se estimó de acuerdo con las tablas de la FAO¹ entre 2,500 y 2.800 cal/día. La orientación fue acompañada de una variada lista de menús correspondientes al hábito de la Institución. El otro grupo consumió la dieta habitual de la Escuela. Los resultados de esta investigación fueron publicados oportunamente y *demonstraron* que se produjo un aumento de peso estadísticamente significativo.

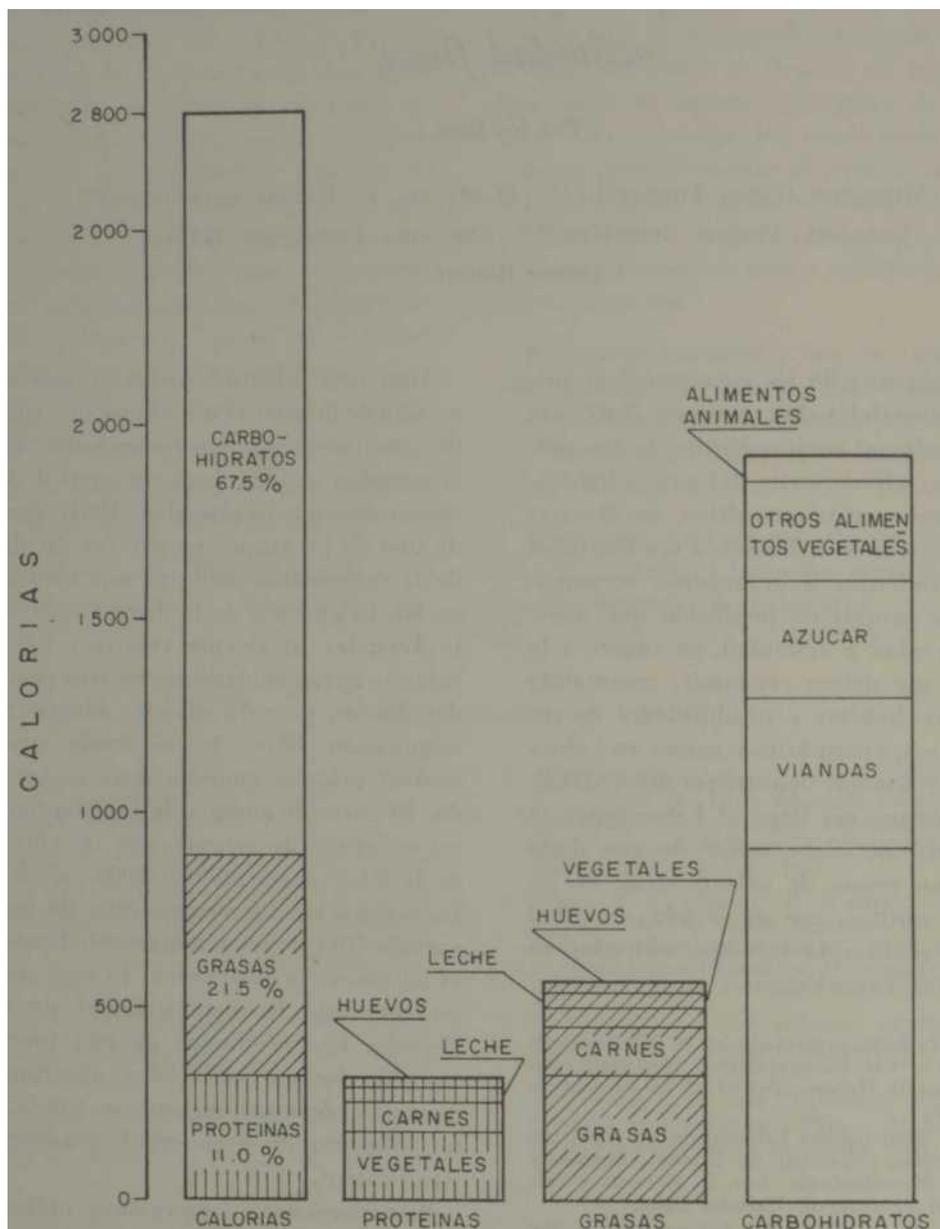
Posteriormente, *consecuencia* obligada de las características demostradas por la dieta consumida durante las cuatro semanas de referencia, se elaboró una nueva orientación a un tenor más bajo en calorías, a cubrir solamente en desayuno, almuerzo y comida, recomendándose que los alumnos disminuyeran sus meriendas en la cafetería.

13 Dietistas del Laboratorio de Nutrición del Instituto Nacional de Higiene, Epidemiología y Microbiología. Ave. de Menocal y Cruceiro del Ferrocarril, Habana, Cuba.

****) Responsable del Laboratorio de Nutrición del Instituto Nacional de Higiene, Epidemiología y Microbiología. Ave. de Menocal y Cruceiro del Ferrocarril, Habana, Cuba.

15 Instituto de Química Médica, de la facultad de Medicina de la Universidad Carolina, de Praga, Checoslovaquia. Actualmente asesor del Laboratorio de Nutrición del Instituto Nacional de Higiene, Epidemiología y Microbiología. Ave. de Menocal y Cruceiro del ferrocarril, Habana, Cuba.

FIG 1 RECOMENDACION CALORICA DISTRIBUIDA EN NUTRIENTES BASICOS PARA ESTUDIANTES DE INSTITUTOS TECNOLOGICOS CONSIDERANDO LAS POSIBILIDADES DE SUMINISTROS.



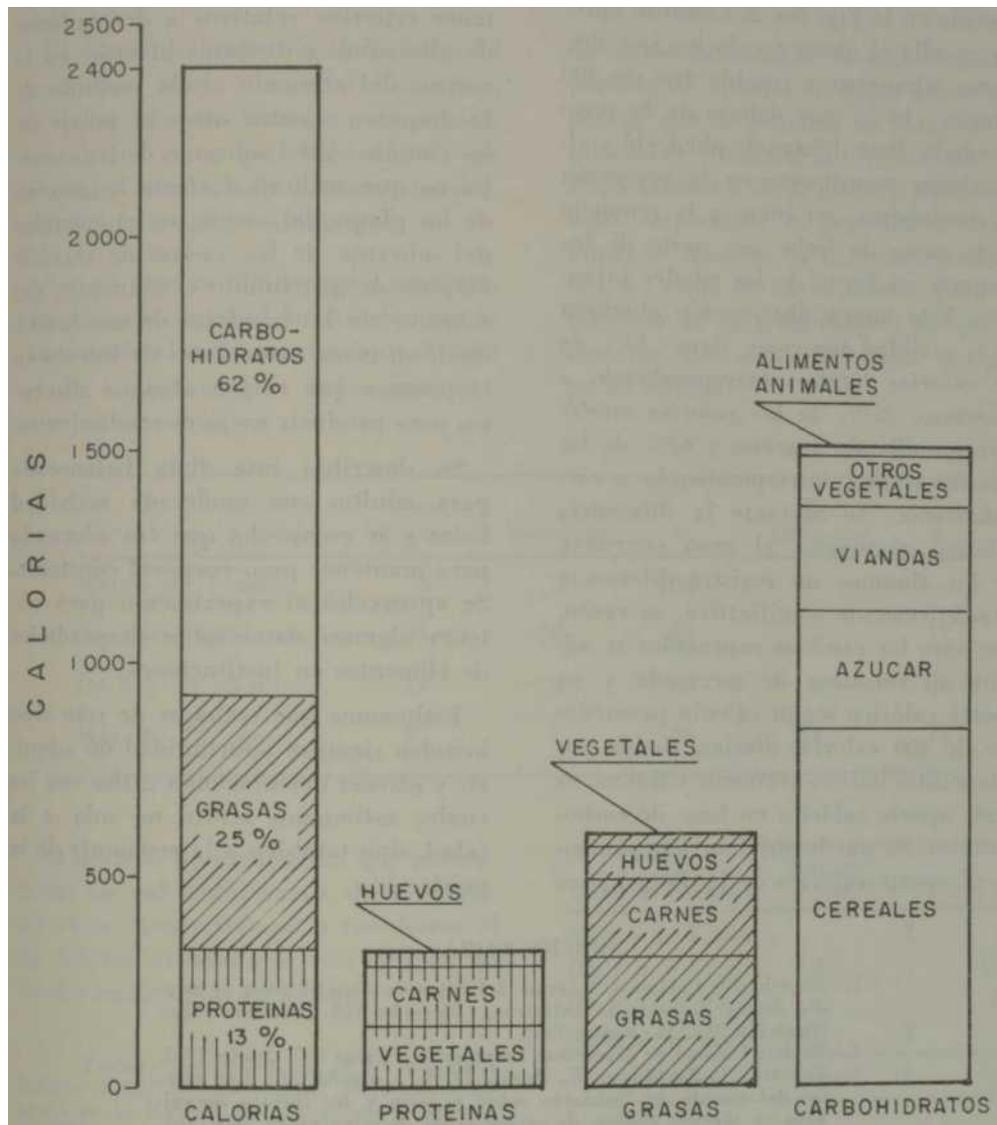
De ello resultó una distribución semanal de alimentos per cápita diario de 2.800 calorías y 78 g. de proteínas. Véase su distribución en la Fig. No. 1 (en ella 11 % de las calorías totales corresponden a proteínas de las cuales, 6.43%

son de origen vegetal y 4.58% son de origen representando las de origen animal el 41.6% a su vez del total proteico de 11% señalado.

El 21.5 % de las *calorías totales* corresponden a *grasos*, de las cuales, aceite, manteca, mantequilla representan 11.78%; los alimentos animales —huevos, carnes, leche— representan 8.17% y los demás alimentos vegetales el 1.54%. Finalmente el 67.5% de las *calorías totales* corresponden a *carbohidratos*, de ellos 32.2% correspondiendo

a cereales —arroz, pan, pastas alimenticias, harina de maíz—, 13% correspondiendo a viandas —tubérculos, raíces, plátanos—, 10.7% a azúcar, otros alimentos vegetales 9.44% o leguminosas, vegetales frescos, frutas cítricas, frutas varias—, y 1.87% a alimentos animales) hasta aquí la Fig. No. 1.

FIG.2 DISTRIBUCION CALORICA EN NUTRIENTE BASICOS ALCANZADOS POR LA DIETA EN EL PERIODO DE ESTABILIDAD DEL PESO DE LOS ALUMNOS.



Meses después (marzo 19651 cuando se comprobó que los alumno? han mantenido constante el peso corporal (adquirido después del rápido aumento durante el primer mes de estancia en la Escuela), se convivió en la Institución para constatar la realidad del funcionamiento de la nueva dieta orientada. Su realidad pueden comprobarla en lo expresado en la Fig. No. 2. Como se aprecia en ella el alcance calórico por desayuno, almuerzo y comida fue de 400 calorías (14%) por debajo de lo recomendado. Esta diferencia obedeció a alteraciones transitorias en la recepción de suministros, así como a la renuncia de la cuota de leche por parte de los alumnos en favor de las edades infantiles. Esta nueva distribución obtenida de la realidad fue como sigue: 23% de las *calorías totales* correspondiendo a *proteínas*, 25%, de las *calorías totales* correspondiendo a *grasas* y 62% de las *calorías totales* correspondiendo a *carbohidratos*. No obstante la diferencia calórica registrada, el peso corporal de los alumnos no registró diferencia estadísticamente significativa, su razón, que ante los cambios expresados se admitió el consumo de merienda y su aporte calórico según cálculo promedio fue de 400 calorías diarias, siendo sus integrantes básicos refrescos y dulces, es decir aporte calórico en base de carbohidratos. Se puede observar que sumando el aporte calórico de la dieta básica con el de la merienda se obtiene un ingreso promedio por alumno de 2.800 cal/día.

Con esa dieta los alumnos mantuvieron su peso corporal constante por 13 meses. La documentación al respecto está incluida en el estudio de la doctora Cabrera y colaboradores¹ que acompaña este trabajo (este volumen, página 441. Opinamos por eso que la dieta (junto con la merienda) correspondió en cuanto a su contenido de calorías al gasto energético del alumnado.

La permanencia en la Institución nos brindó oportunidad para ratificar y obtener criterios relativos a desperdicios de alimentos a distintos niveles; en la cocina, del alimento crudo recibido de la despensa — entre otros el pelaje de las viandas—, del sobrante de las cazuelas en que se llevó a efecto la cocción «le los platos del menú; en el comedor del sobrante de las vasijas de servicio después de distribuido el alimento; del sobrante de las bandejas de uso individual, así como otros datos de interés en el proceso que exigen algunos alimentos para producir mejores rendimientos.

Se describió una dieta balanceada para adultos con moderada actividad física y se comprobó que era adecuada para mantener peso corporal constante. Se aprovechó el experimento para obtener algunos datos sobre desperdicios de alimentos en Instituciones.

Estimamos que trabajos de este tipo brindan siempre oportunidad de adquirir y ofrecer orientaciones útiles con las cuales estimamos servir no solo a la salud, sino también a la economía de la población.

BIBLIOGRAFIA

1. Necesidades Calóricas. Informe del Segundo Comité para el estudio de las Necesidades Calóricas. Colección 74-0. Estudios sobre Nutrición, No. 15, Roma, 1957.
2. -Revista Cubana de Medicina. Volumen 4. Página 337. Junio 1965.
1.-Cabrera. A., Fernández. E., Monté, J. E. y Reichl, D.: Los efectos del cambio de Nutrición sobre el peso y los lípidos sanguíneos en jóvenes adultos de origen rural. Este volumen, pág. 441.