

La nutrición y la dietética ocupan su lugar en la farmacia

LOS PACIENTES CADA VEZ DEMANDAN MÁS CONSEJO Y PRODUCTOS RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN; Y POR ESO LAS FARMACIAS LE DEDICAN MÁS ESPACIO, OFRECIENDO MUCHAS DE ELLAS SERVICIOS DE ATENCIÓN NUTRICIONAL Y DIETAS.

La farmacia ha superado la faceta exclusiva de dispensar medicamentos, y se ha convertido en un centro de salud contemporáneo, que ofrece servicios en todos los campos del bienestar integral del paciente. La alimentación, como clave de la buena salud, y los buenos hábitos en relación a ella, son campos en los que la farmacia puede ofrecer el mejor consejo.

La formación y actualización del profesional farmacéutico en nutrición es fundamental, y la mejor manera de poder atender las necesidades nutricionales de los pacientes, que son especialmente demandadas en momentos vitales específicos (embarazo, lactancia, mayores, deportistas), y forman parte de la prevención de la enfermedad y la mejora del bienestar general de la población.

Según las últimas recomendaciones de la Sociedad Española de Nutrición

Comunitaria, la mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta diaria y semanal. Esta variedad es tan importante porque no existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para nuestro organismo. Así, cada alimento contribuye a nuestra nutrición de una manera especial, y cada nutriente tiene funciones específicas en nuestro cuerpo. Para gozar de buena salud, nuestro organismo necesita de todos ellos en cantidad adecuada.

La Pirámide de la Alimentación Saludable nos ayudará a escoger los alimentos que necesitamos comer todos los días para mantener un buen estado de salud. Los diferentes alimentos, que se agrupan según su aporte nutritivo característico, deben consumirse en una cantidad determinada a lo largo de la semana, para conseguir una dieta equilibrada.



El reino vegetal

Las frutas y los zumos de frutas nos aportan agua, azúcares, vitaminas como la vitamina C y los carotenos; y minerales como potasio y selenio; y fibra. Es recomendable un consumo frecuente de frutas enteras, ya que los zumos aportan sólo vitaminas y minerales y carecen de la mayor parte de la fibra que aporta la fruta entera. Las frutas desecadas (ciruelas, castañas, pasas, dátiles) se caracterizan principalmente por un menor contenido de agua, aunque concentran el resto de los nutrientes y aumentan también el aporte calórico.

Las verduras y hortalizas son una importante fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, por lo que es recomendable consumirlas diariamente, aprovechando la gran variedad de verduras que nos ofrece nuestro entorno mediterráneo. La mejor manera de aprovechar todas sus vitaminas y minerales es tomarlas en crudo, solas o en ensalada. Al horno o a la plancha es otra deliciosa opción. Si las hervimos, es conveniente aprovechar el agua para sopas o purés, porque en ella quedan muchos de los minerales de las verduras. Si las cocemos al vapor mantendremos la mayoría de los nutrientes. Se recomienda un consumo mínimo de 300 g diarios (2 raciones), aunque lo deseable sería consumir alrededor de 400 g de verduras y hortalizas por día, priorizando las variedades de temporada. Es preferible que una de las raciones sea en crudo, por ejemplo en ensalada, y otra en cocido, siguiendo las recomendaciones de preparación culinaria para minimizar la pérdida de nutrientes.

Lácteos

Los lácteos (leche, leche fermentada, yogur fresco, quesos, natillas, etc) son una importante fuente de proteínas de elevada calidad, lactosa, vitaminas (A, D, B2 y B12) y, principalmente, son una excelente fuente de calcio, mineral importantísimo para la formación de huesos y dientes, así como para la prevención de la osteoporosis. El yogur fresco y otras leches fermentadas se incluyen en el grupo de los alimentos probióticos. Estos alimentos poseen algunos efectos beneficiosos: mejoran la respuesta inmunitaria, reducen las molestias en personas con mala absorción de la lactosa, protegen al intestino contra los microorganismos patógenos, etc. Deberíamos consumir de 2 a 4 raciones de lácteos al día, según nuestra edad y situación fisiológica (embarazo, lactancia, etc.). Entre la población adulta es recomendable el consumo de lácteos desnatados, por su menor contenido en energía, en ácidos grasos saturados y colesterol. Esta recomendación está especialmente indicada en situación de sobrepeso, obesidad

y problemas cardiovasculares. Existen en el mercado algunos lácteos enriquecidos útiles en determinadas circunstancias.

La leche es muy necesaria en todas las etapas de la vida, especialmente durante la lactancia, el crecimiento y la menopausia, y también en la población de edad avanzada. Un niño en edad escolar que beba medio litro de leche al día, consigue por esta vía la mitad de las proteínas y más del 80% del calcio y vitamina B2 que necesita. Con igual cantidad, un adulto cubre el 30% de sus necesidades diarias de proteínas y el 100% de las de calcio.

Proteína animal

La carne es una fuente importante de proteínas de alto valor biológico, de vitamina B12, hierro, potasio, fósforo y zinc. Debido a su contenido en grasas saturadas, es muy importante elegir cortes magros de carne y retirar la grasa visible antes de cocinar el alimento. La carne contiene hierro de alta biodisponibilidad y, además, aumenta la absorción del hierro de cereales o legumbres. De esta manera, combinando dichos alimentos, podemos lograr un plato más nutritivo.

El color no afecta ni al valor nutritivo ni a la digestibilidad. El color de la carne proviene de una proteína que contiene hierro (mioglobina). Es conveniente el consumo de 3 a 4 raciones semanales de carnes, priorizando las piezas magras. Se considera una ración de carne de 100 - 125 g de peso neto. Los embutidos grasos deben consumirse ocasionalmente, ya que aportan gran cantidad de grasas saturadas, colesterol y sodio, que pueden afectar a nuestro sistema cardiovascular.

Los pescados son una buena fuente de proteínas de elevada calidad, vitamina D y yodo, y son muy ricos en ácidos grasos poliinsaturados omega-3, especialmente los pescados azules. Los ácidos grasos poliinsaturados omega-3 son esenciales, es decir, que nuestro cuerpo no puede producirlos, por lo que debemos ingerirlos en la dieta. Los encontramos principalmente en el pescado azul (atún, arenque, sardina, caballa, salmón, anguila, bonito, etc) y en algunos alimentos enriquecidos. Estos ácidos grasos reducen el colesterol "malo" (LDL), bajan los niveles de triglicéridos y son precursores de sustancias que ejercen una importante acción

preventiva de la enfermedad cardiovascular.

El consumo de pescados es especialmente importante en embarazadas, lactantes y durante periodos de crecimiento, como en la edad infantil. Es conveniente el consumo de tres a cuatro raciones semanales de pescado. Los mariscos son una gran fuente de vitaminas (B1, B12) y minerales como fósforo, potasio, hierro, yodo, flúor y zinc. Tienen un contenido alto en proteínas y bajo en sodio, calorías y grasas saturadas. Finalmente, el huevo es un alimento de gran interés nutricional, que nos aporta proteínas de elevada calidad, vitaminas (A, D y B12) y minerales (fósforo y selenio). Los huevos aportan además nutrientes esenciales en las etapas de crecimiento y en circunstancias fisiológicas especiales como el embarazo, la lactancia y la vejez. Es importante saber que el color de la cáscara de los huevos (blanco o rubio), no condiciona su valor nutricional. El consumo de tres o cuatro huevos por semana es una buena alternativa gastronómica a la carne y al pescado, alimentos con los que comparte cualidades nutritivas similares.

Legumbres, cereales, frutos secos

Las alubias, los guisantes, los garbanzos, las habas y las lentejas aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales. Son también una buena fuente de proteínas y, si mezclamos las legumbres con los cereales, se obtiene un aporte de proteínas de mayor calidad. No sólo debemos consumirlas en invierno. Una buena opción para tomarlas en verano es incorporarlas a las ensaladas. Se pueden tomar incluso en regímenes de adelgazamiento, ya que favorecen la sensación de saciedad. Es aconsejable controlar la adición de grasas en su preparación. El papel de las legumbres en la prevención del cáncer de colon y en la reducción de los niveles de colesterol es destacable. Es recomendable el consumo de al menos 2 a 4 raciones (60-80 g/ración en crudo, 150-200 g/ración en cocido) por semana de legumbres.

Los cereales deben constituir la base fundamental de nuestra alimentación, ya que ellos nos proveen de una importante fuente de energía. Los alimentos que los contienen son el pan, las pastas, el arroz y los cereales. Los alimentos integrales (pasta, arroz, pan, harinas) son más ricos en fibra, vitaminas y minerales que los

LA FORMACIÓN Y ACTUALIZACIÓN DEL PROFESIONAL FARMACÉUTICO EN NUTRICIÓN ES FUNDAMENTAL, Y LA MEJOR MANERA DE PODER ATENDER LAS NECESIDADES NUTRICIONALES DE LOS PACIENTES

refinados. Las patatas y demás tubérculos se suelen incluir en este grupo, si bien en general por su mayor índice glucémico y su forma de cocción merecerían tratarse en un grupo aparte. El pan es recomendable en todas las comidas del día, aunque es preferible el integral, rico en fibra, vitaminas B1 y B6 y magnesio. Es recomendable consumir pasta y arroz de 2 a 3 veces a la semana.

EL PAN ES RECOMENDABLE EN TODAS LAS COMIDAS DEL DÍA, AUNQUE ES PREFERIBLE EL INTEGRAL, RICO EN FIBRA, VITAMINAS B1 Y B6 Y MAGNESIO

En cuanto a los frutos secos, su principal característica es su alto contenido energético y su importante aporte de ácidos grasos insaturados y fibra. Son una buena alternativa de proteínas y lípidos de origen vegetal. El contenido en grasas de las almendras, avellanas, anacardos, piñones, pistachos y nueces es mayoritariamente de tipo insaturado, es decir, que ayuda a controlar los niveles de triglicéridos y colesterol en sangre. Por ejemplo, las nueces son ricas en ácido linolénico, que tiene propiedades cardiosaludables. Los frutos secos son, además, una fuente extraordinaria de vitamina E, con efectos antioxidantes. Además, por su contenido relativamente elevado en fibra vegetal, no sólo ayudan a regular el tránsito intestinal, sino que también pueden reducir los trastornos intestinales. La ingesta recomendada de frutos secos es de 3 a 7 raciones por semana (una ración son 20-30g de frutos secos, peso neto, sin cáscara) para adultos sanos sin obesidad ni sobrepeso.

Azúcares y grasas

Los azúcares de absorción rápida, como el azúcar de mesa y la miel, se caracterizan por aportar energía y aumentar la palatabilidad de los alimentos y bebidas. Son un grupo de alimentos superfluos y su consumo no es necesario.

El consumo de estos azúcares debe ser moderado, ya que una ingesta elevada puede favorecer el sobrepeso y la caries dental. Por lo tanto, es recomendable que moderemos la ingesta de productos ricos en azúcares simples, aconsejando un consumo ocasional de todos los preparados azucarados.

En cuanto a las grasas, son esenciales para nuestra salud, porque intervienen en la composición de las membranas celulares y de las estructuras nucleares. Aún así, las grasas y aceites deben consumirse con moderación, debido a su elevado aporte calórico. Son mucho más saludables las grasas de origen vegetal, sobre todo el aceite de oliva virgen, por lo que deben

La nutrición, el bienestar y el deporte, un mercado creciente

Existe en nuestra sociedad una afición cada vez mayor por el deporte, y la necesidad de una nutrición adecuada impulsa la implantación de seguimientos personalizados en las farmacias comunitarias.

Una serie de cambios sociales en nuestro país, que han tenido lugar en las últimas décadas, explican esta nueva fiebre por el deporte de nuestros tiempos. La evolución de la obesidad en la sociedad española por el consumo de alimentos poco nutritivos, la presencia cada vez más frecuente de enfermedades crónicas como la hipertensión, diabetes y problemas cardiovasculares, y la necesidad de seguir una alimentación saludable y equilibrada para sentirse bien con uno mismo son algunos de los motivos.

Los servicios de nutrición y dietética son cada vez más habituales en las oficinas de farmacia, y es habitual contar con una dietista en el equipo. De hecho, hacer un control de peso de los clientes y elaborar dietas a medida aporta un valor añadido a las farmacias que lo realizan. Además, los establecimientos también hacen una apuesta por ofrecer consejos a deportistas amateurs y profesionales.

Estos son algunos servicios de nutrición deportiva que ya se implantan en las farmacias:

- *Alimentación e hidratación.* Los deportistas amateurs deben prestar mucha atención a una buena alimentación antes, durante y después del ejercicio físico. Para ello, hay que beber no solo agua sino también bebidas isotónicas, y complementarlo con alimentos como barritas y geles, productos que se ofrecen en las oficinas de farmacia
- *Seguimiento individualizado.* En algunas farmacias suele ser habitual que los nutricionistas hagan entrevistas personalizadas a sus clientes para conocer al detalle su perfil. De este modo, las recomendaciones del farmacéutico se ajustan mucho más a las necesidades del deportista, sobre todo cuando participa en carreras de fondo y triatlones, con una exigencia física más elevada.
- *Venta de recuperadores.* Al margen de una buena hidratación, para que la recuperación después del esfuerzo físico sea completa, hay que complementarlo con el uso de recuperadores. Son productos que incluyen una base muy importante de hidratos y proteína. También se ofrecen suplementos de hierro, sobre todo para las mujeres deportistas, que pueden sufrir de anemia ligada a la actividad física.

preferirse éstas a las grasas de origen animal. Por lo tanto, debemos limitar el consumo de grasas saturadas de origen animal presentes en las carnes, embutidos, productos de pastelería y bollería y grasas lácteas.

Además, es importante evitar un consumo excesivo de margarinas, ya que durante su proceso de elaboración se forman ácidos grasos "trans", que pueden comportarse como factores de riesgo en la enfermedad cardiovascular. Se recomienda especialmente el consumo de aceite de oliva virgen, rico en grasas monoinsaturadas y antioxidantes, tanto para cocinar como para el aliño. Posee propiedades cardiosaludables.+

LAS NUECES SON RICAS EN ÁCIDO LINOLÉNICO, QUE TIENE PROPIEDADES CARDIOSALUDABLES