

NUEVOS LIBROS

MANTENERSE EN FORMA PARA LA VIDA. NECESIDADES NUTRICIONALES DE LOS ADULTOS MAYORES. Publicación Científica y Técnica N° 595. Organización Panamericana de la Salud, Washington, D.C., 2004. ISBN 92 4 156210 2. 134 páginas.

Esta útil y oportuna obra bien presentada y hoy vertida al español, llena un vacío muchas veces sentido tanto por estudiantes como por los mismos profesionales de la salud y por el público en general. Ya el Prólogo expresa en sus primeras líneas el reconocimiento por parte de la Organización Panamericana de la Salud, OPS, de que “la salud de los adultos mayores es uno de los principales desafíos de la salud pública del Siglo XXI”. El contenido de esta obra distribuido en Secciones aunque no en Capítulos, se inicia con un Resumen de las Recomendaciones seguido de los Aspectos epidemiológicos y sociales del envejecimiento. Salud y cambios funcionales con el envejecimiento. Influencia de la actividad física. Evaluación del estado nutricional de los adultos mayores. Recomendaciones nutricionales para el envejecimiento saludable. Siguen a continuación 271 Referencias citadas en las páginas de las Secciones anteriores. Las Recomendaciones para la ingesta de nutrientes de los adultos mayores toma muy en cuenta la evidencia de que una gran variedad de culturas alimentarias y cocinas son compatibles con un envejecimiento saludable y ayudan a promoverlo. Esta Sección analiza, estudia y entrega información sobre ingestas alimentarias adecuadas para energía, calcio, cobre, cromo, grasa, folato, hierro, magnesio, proteínas, riboflavina, selenio, vitamina B12, vitamina A, C, D, E, K y zinc. Se citan los fitoquímicos destacándose el conocimiento de no depender de suplementos de vitaminas y minerales sino de incorporar los nutrientes esenciales por medio de un enfoque alimentario sano y variado.

Siguen 4 Anexos con las siguientes materias: Anexo 1. Envejecimiento activo y saludables. Informe de la Segunda asamblea mundial sobre el Envejecimiento. Madrid, 8-12 de Abril de 2002. Anexo 2. Lista de Participantes de la Reunión de Consulta de la Organización Mundial de la Salud y la Universidad de Tufts sobre Recomendaciones Nutricionales para los Adultos Mayores. Boston, 26-29 de Mayo de 1998. Anexo 3. Recomendaciones nutricionales basadas en la alimentación para los adultos mayores, con particular hincapié en el envejecimiento saludable y la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles. Anexo 4. Directrices de Heidelberg para promover la actividad física

entre los adultos mayores. De particular interés es el Anexo 3, el único que integra al final 111 Referencias, aquí se discuten ideas, conceptos y tendencias de apasionante actualidad. Apreciamos el enfoque sobre el valor de la cocina tradicional, los hábitos alimentarios presentes y futuros de los adultos mayores, comidas rápidas mas saludables, principios que rigen las recomendaciones nutricionales basadas en la alimentación para adultos mayores, alimentos biológicamente diferentes y fuentes alimentarias de fitoquímicos y sus posibles funciones en la salud.

Acertamos al afirmar que esta publicación puede considerarse como una fuente autorizada de información para nutricionistas, médicos generales, gerontólogos, enfermeros, formuladores de políticas públicas y trabajadores sociales. Sin embargo, y sin que ello vaya en desmedro del mérito y excelencia de la obra, debe hacerse conocer las siguientes Fe de Erratas:

Página 1: bajo el subtítulo *Hierro*, donde dice 10 mcg/día debe decir 10 mg/día.

Página 2: bajo el subtítulo *Magnesio*, donde dice 225-280 mcg/día debe decir 225-280 mg/día.

Página 2: bajo el subtítulo *Vitamina C*, donde dice 60-100 mcg/día debe decir 60-100 mg/día.

Página 2: bajo el subtítulo *Vitamina D*, donde dice 10-15 mcg/día debe decir 10-20 mcg/día.

Finalmente y por estar íntimamente ligado a la esencia y contenido de la obra recensada, hemos creído oportuno recordar el refrescante y ameno artículo “¿Qué es envejecer?” del Profesor José María Bengoa, publicado en el N° 3, Volumen 52, Septiembre 2002 de “Archivos Latinoamericanos de Nutrición”. El lector puede disfrutar de la prosa ágil y del fino sentido del humor del Profesor Bengoa.

RECOMENDACIONES DE INGESTION DE NUTRIMENTOS PARA LA POBLACION MEXICANA. BASES FISIOLOGICAS TOMO I. VITAMINAS Y NUTRIMENTOS INORGANICOS. Bourges-Rodríguez H, Casanueva E y Rosado JL eds. Ciudad de México, Editorial Médica Panamericana, 2004.

“Recomendaciones de ingestión de nutrimentos para la población mexicana” es un texto que reúne las bases fisiológicas a partir de las cuales se establecen los valores nutrimentales de referencia para las vitaminas A, D,E,K,C,

tiamina, riboflavina, niacina, ácido pantoténico, biotina, B12 y ácido fólico, y los nutrimentos inorgánicos (agua, electrolitos, calcio, fosfatos, magnesio, hierro, zinc, cobre, cromo, magnesio, yodo, fluor y selenio) así como algunas otras sustancias como la taurina, las isoflavonas, la colina, la carnitina y el inositol. En cada capítulo se presenta la siguiente información:

- Formas químicas en que se encuentran en la dieta.
- Principales fuentes naturales.
- Principales alimentos que lo aportan en la dieta mexicana.
- Particularidades de su digestión y absorción (sitio y mecanismo de absorción).
- Biodisponibilidad y factores condicionantes.
- Transporte a los tejidos. Sitios de reserva y su magnitud si es el caso.
- Funciones metabólicas específicas.
- Indicadores.
- Deficiencias y excesos.
- Situación en México.
- Bases para estimar los requerimientos por grupos de edad, sexo y estado fisiológico.
- Recomendaciones y cómo se derivan. En su caso "Ingestión diaria sugerida".
- Limite superior de consumo.
- Discusión sobre las "lagunas" de conocimiento y las prioridades de investigación futura particularmente en México.

La elaboración de los capítulos estuvo precedida por la discusión colegiada de los aspectos bioquímicos, fisiológicos, sociales y económicos del consumo y utilización de los nutrimentos considerados para lo cual se realizaron al menos dos talleres a los que se invitó a participar a expertos en el tema que de preferencia hubieran realizado investigación en el área. La respuesta de los expertos invitados fue extraordinaria y se integraron a los talleres más de 50 investigadores pertenecientes a las siguientes instituciones nacionales de investigación y enseñanza relacionados con la nutrición:

- Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.
- Instituto Nacional de Perinatología.
- Universidad Autónoma de Querétaro.
- Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo AC.
- Fundación Mexicana para la Salud.
- Hospital Infantil de México Federico Gómez.
- Instituto Mexicano del Seguro Social.
- Instituto Nacional de Pediatría.
- Instituto Nacional de Salud Pública.
- Universidad de Guadalajara.
- Universidad Iberoamericana.
- Universidad Nacional Autónoma de México.

En consideración a la importancia de actualizar los valores nutrimentales de referencia para la población mexicana y al esfuerzo interinstitucional realizado, la Secretaría de Salud y la Academia Nacional de Medicina decidieron respaldar y avalar las recomendaciones.

Las recomendaciones de ingestión de nutrimentos son valores de referencia fundamentales para la evaluación y la planificación de la dieta tanto de individuos como de colectividades por lo que sin lugar a duda representa un material valioso para los nutriólogos y tecnólogos de alimentos mexicanos en particular y tal vez para América Latina.

El libro estará disponible a partir del segundo semestre de este año y se puede obtener más información en la página del Instituto Danone de México.

<http://www.institutodanone.org.mx/salud.htm>.

PROGRAMA DIAL. NUEVO PROGRAMA DE VALORACION Y PROGRAMACION DE DIETAS. Rosa María Ortega Anta, Ana María López Sobaler, Pedro Andrés Carvajales, Ana María Requejo Marcos y Luis Miguel Molinero.

El Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid (España) y la empresa ALCE Ingeniería, han elaborado un programa de tabulación y valoración de dietas. El programa surge teniendo en cuenta los conocimientos y datos que los Profesores de Nutrición manejaban en sus actividades de investigación y la demanda de este tipo de programa por parte de diversos profesionales y colectivos.

El Programa DIAL se ha diseñado para calcular programas y modificar de forma fácil, sencilla y rápida cualquier tipo de dieta y dispone de una Tabla de Composición Nutricional de alrededor de 700 alimentos, que recoge información sobre la composición de energía, proteínas, lípidos, hidratos de carbono, fibra, minerales, vitaminas, colesterol, ácidos grasos, aminoácidos (hasta un total de unos 140 componentes distintos), de los alimentos más habituales. La información de un producto se puede localizar no solo mediante el nombre más común, sino que se incorpora además una amplia relación de denominaciones locales, regionales o nacionales, hasta un total de cerca de 1.800 nombres diferentes, a lo que hay que añadir la posibilidad de buscar mediante el nombre científico y también su equivalencia en inglés. Permite la gestión de una Tabla de Datos de Platos que se suministra inicialmente con conjunto de recetas, siendo ampliable por el usuario, al igual que la Tabla de Alimentos. Incluye igualmente Tablas de Ingesta Recomendadas de energía y nutrientes y las recomendaciones dietéticas más actuales para la población española, es decir los parámetros de referencia que permiten juzgar nutricionalmente si las dietas son las

adecuadas o no. Pueden estimarse las ingestas recomendadas de energía y nutrientes según las características individuales de una persona: edad, sexo, peso y actividad física y también calcularse la tasa metabólica basal, el índice de masa corporal y saber si el peso es el adecuado.

Se entrega una Tabla de Medidas Caseras con cerca de 1.860 entradas, con unidades y raciones habitualmente utilizadas, que facilita la preparación de platos, menús y dietas. Permite efectuar cálculos para confeccionar menús y dietas y conocer su composición nutricional y su calidad; confeccionar dietas con características específicas: de adelgazamiento,

hiposódicas, bajas en grasa saturada, con alto contenido de hierro, etc. Los cálculos se pueden efectuar tanto a partir de los alimentos como de los platos.

El Programa DIAL presenta los resultados en informes y gráficas que pueden verse en pantalla o impresos y que pueden exportarse a otros programas de tratamiento de texto y diseño gráfico. Todas las salidas se pueden editar desde otros procesadores de texto. Para mayor información sobre este Programa se puede consultar en la dirección de internet: <http://www.alceingenieria.net/nutricion.htm>

José Félix Chávez Pérez