

TENDENCIAS NUTRICIONALES

PARA EL AÑO 2024

Recientemente los doctores Hertzler y Cassady del laboratorio Abbot presentan una lista de tendencias nutricionales para el año 2024, desde agregar colágeno al café a evitar los carbohidratos, ya sea por salud o por moda. Esta recopilación abarca diversas prácticas alimentarias emergentes que reflejan cambios en las preferencias y hábitos de consumo de las personas.



PRO TEINAS





Una manera de evaluar la calidad de las proteínas es considerar si son completas o incompletas. Las proteínas están formadas por diferentes aminoácidos, cada uno con funciones específicas en el cuerpo. Una fuente de proteína completa proporciona los nueve aminoácidos esenciales que el cuerpo no puede producir por sí solo. Por otro lado, una proteína incompleta contiene algunos de estos aminoácidos esenciales, pero no todos en las cantidades necesarias.

Generalmente, las fuentes animales de proteína se consideran completas. Algunas excepciones en el reino vegetal, como la soja, también son proteínas completas, pero la mayoría de los alimentos de origen vegetal son incompletos.

Las proteínas de alta calidad son cruciales para todos, pero especialmente para

quienes están intentando bajar de peso, las personas mayores que necesitan mantener su masa muscular y los atletas. Las proteínas como el suero y la caseína presentes en la leche, los huevos y la carne contienen todos los aminoácidos esenciales y son fácilmente digeribles, lo que las hace ideales para la reparación y el crecimiento muscular. Para quienes siguen una dieta basada en plantas, se pueden obtener proteínas completas al combinar diferentes fuentes vegetales a lo largo del día, como arroz y frijoles, hummus con pan pita, mantequilla de maní en pan integral y quinoa con lentejas.

Incorporar proteínas de calidad en tu dieta es muy importante, pero también es esencial entender que cualquier fuente de proteína es mejor que ninguna.

DIETAS BASADAS ENPLANTAS

Un reciente ensayo clínico aleatorizado comparó las dietas veganas y omnívoras en 22 pares de gemelos idénticos, adultos y sanos. Durante 8 semanas, un gemelo siguió una dieta vegana y el otro una dieta omnívora saludable. Los resultados mostraron que los gemelos que siguieron la dieta vegana experimentaron disminuciones en el colesterol LDL, la insulina y el peso en comparación con los gemelos omnívoros. Sin embargo, el estudio tiene limitaciones que deben considerarse antes de adoptar una dieta basada en plantas. Es importante tener en cuenta las diferentes formas de dietas basadas en plantas y asegurarse de recibir los nutrientes necesarios, como la vitamina B12, hierro, calcio, colina y ácidos grasos omega-3.



SOSTE NIBILIDAD

Cada vez más personas están adoptando prácticas sostenibles en su estilo de vida, lo que se espera que sea un tema central en 2024. Esto incluye la adopción de dietas basadas en plantas, la transición a envases sostenibles, la elección de productos alimenticios de origen y producción ética, y el reciclaje y compostaje. Estas prácticas pueden tener un impacto positivo en el planeta al promover la biodiversidad, mejorar la salud del suelo y reducir el uso del agua. Las Naciones Unidas sugieren algunos consejos para una alimentación sostenible, como añadir más opciones de origen vegetal a la dieta, elegir productos locales y de temporada, y minimizar el desperdicio de alimentos mediante la planificación y el compostaje.



EJE INTESTINO-CEREBRO Y FIBRA



El interés en cómo la microbiota intestinal afecta al organismo, incluido el estado de ánimo, sigue creciendo. La comunicación entre el intestino y el cerebro, conocida como el "eje intestino-cerebro", implica que ciertas

bacterias beneficiosas en el intestino pueden producir neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, conocidas como "hormonas del bienestar". Para apoyar la salud intestinal, es recomendable consumir fibra prebiótica, que actúa como combustible para los probióticos del intestino. Alimentos como plátanos, espárragos, alcachofas, ajo, cebollas y avena son ricos en fibra prebiótica. Este enfoque para mejorar la salud intestinal es esencial para la nutrición personalizada y el bienestar holístico.

NUTRICIÓN PERSONALIZADA

La nutrición personalizada es una tendencia creciente que se enfoca en satisfacer las necesidades nutricionales individuales. Aunque los consejos generales, como seguir una dieta equilibrada con carbohidratos complejos, proteínas de calidad y grasas saludables, son útiles, cada cuerpo es diferente y puede responder de manera distinta a la nutrición.

Investigaciones recientes destacan el impacto de la nutrición en las hormonas, el metabolismo y el estado de ánimo. Por ejemplo, estudios publicados en el International Journal of Food Sciences and Nutrition sugieren que las dietas mediterránea y vegetariana mejoran los niveles de hormonas relacionadas con la energía.

El control del azúcar en sangre es otra área de interés en la nutrición personalizada. Este enfoque, relevante no solo para diabéticos, es popular por sus beneficios en la pérdida de peso, la regulación de la energía y la salud general.

ALGUNOS CONSEJOS PARA APLICAR LA NUTRICIÓN PERSONALIZADA INCLUYEN:

Combinar carbohidratos con grasas y proteínas para reducir la respuesta de glucosa.

Elegir carbohidratos con fibra, como avena o mijo, para prevenir picos de azúcar en sangre.

Limitar alimentos con azúcares añadidos.



