

# PÁGINAS DE SALUD PÚBLICA



Farran A, Zamora R, Cervera P. **Tablas de composición de alimentos del Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica.** México, DF: McGraw-Hill, Interamericana; 2004.

Los problemas vinculados a la nutrición emergen como una preocupación constante en todos los países, y dentro de la transición epidemiológica la mala nutrición destaca como la determinante más importante del perfil de salud de toda sociedad moderna. Los problemas cardiovasculares, la diabetes mellitus, los tumores malignos y los problemas asociados al consumo de alcohol y tabaco afectan a la población en su conjunto y, en algunos casos, la muerte prematura impacta más a las poblaciones pobres que a las acomodadas. Un sustrato silencioso que incrementa el riesgo, complica la atención y el tratamiento, y prolonga la rehabilitación de todas estas patologías es la presencia de sobrepeso y obesidad. Ambas des-

tacan por su naturaleza crónica, propensión a incrementar la demanda de los servicios de salud al favorecer la comorbilidad e imponer retos importantes a los programas preventivos debido a su difícil control. El sobrepeso y la obesidad deben considerarse como las grandes amenazas a la salud poblacional y el mayor desafío a los programas de prevención.

De ahí que toda herramienta que se disponga para conocer y describir los perfiles de nutrición de las poblaciones será muy útil para el docente, el investigador o el prestador de servicios de salud en este campo. En este caso presentamos las *Tablas de composición de alimentos* (TCA) elaboradas por el Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica (CESNID) de la Universidad de Barcelona en España como el producto de un complejo esfuerzo de recopilación y organización de información.

La importancia de las TCA en los ámbitos de nutrición, alimentación y dietética radica en ser un instrumento imprescindible para los profesionales de la nutrición con el fin de apoyar el consejo dietético a individuos y comunidades, para la investigación epidemiológica o clínica y para proponer intervenciones nutricias a diferentes niveles. Las tablas incluyen los datos de composición bioquímica de los alimentos, las recetas utilizadas en los cálculos, las

tablas de porciones, densidades de alimentos líquidos, nombres científicos y su traducción al francés y el inglés, además del catalán. Además incluye un CD con el programa de cálculo para facilitar la valoración nutricia de los datos.

La revolución tecnológica y de información alrededor de la nutrición es sorprendente. Como nunca antes han florecido los programas televisivos sobre las diferentes cocinas en el mundo, existe un esplendor y *glamour* alrededor de las carreras de gastronomía, una explosión comercial y de competencia entre los restaurantes por ofrecer las cocinas *nouvelle* y por lo mismo un fuerte interés de la población por lo que come. Dime qué comes y te diré quien eres diría el refrán. Los alimentos son un reflejo de la sociedad moderna de donde surgen las flacas anoréxicas, las bulímicas explosivas y las frondosas obesas que son más conocidas que los lánguidos, atascados o bonchones. Hoy la básica en el baño es tan común como un horno de microondas en la cocina y la comida empacada y congelada (*TV dinner*) en el refrigerador. Hoy lo que está de moda es la comida porque el alimento es un estilo de vida y lo que define tu personalidad, vestimenta, actividades recreativas y probablemente hasta tus amistades.

Para alguien que no tiene interés técnico en el tema, la consulta de

las TCA también resulta interesante pues no deja de haber datos curiosos y hasta sorprendidos. En este nuevo mundo de la comida *light* podemos confirmar que las patatas *chips light* y la mayonesa *light* tienen menos kilocalorías y colesterol aunque la mayonesa *light* tiene 2.5 veces más partes de agua que sus contrapartes comerciales. Por otro lado, resalta que la manzana sin cáscara no tenga retinoides y carotenos cuando a los antioxidantes de su cáscara les adjudican efectos preventivos para el cáncer de colon y las enfermedades cardiovasculares. De igual manera, uno puede descubrir en los nombres científicos de los alimentos motivos para degustar y des-

cubrir que el trigo (*Triticum aestivum*) es precisamente un cereal del invierno, que el exquisito lenguado es simple y llanamente un *Solea vulgaris*, que la calabaza se erija como la *Cucurbita maxima*, que el mango se distinga como la *Mangifera indica* o que el boniato se mueva al ritmo bautismal de *Ipomoea batatas*.

Tratándose de un texto español y un esfuerzo dirigido por catalanes, las TCA no dejan de tener un sesgo localista que limita su uso extensivo a otra latitudes, ya que el Turrón de Alicante se prueba poco en las navidades y no se encuentran alimentos tan comunes como los chiles, los huazontles, el huitlacoche, el delicioso mamey, los chapulines, los jumiles

o la iguana. Si bien el común de los alimentos se encuentran correctamente descritos, existe la necesidad de extender dichos esfuerzos para compararlos con otras tablas similares y que sí incorporan a los alimentos que son de uso más extensivo en otros países. No obstante, sugerimos que aquellos dedicados a la investigación nutricia y a su práctica clínica revisen y cuenten con este instrumento que seguramente les será de enorme utilidad en su quehacer cotidiano.

Dr. Héctor Gómez Dantés  
Jefe del Área de Análisis y Difusión  
de la Información en Salud, División Técnica  
de la Información Estadística en Salud,  
Instituto Mexicano del Seguro Social