

# JORNADAS SOBRE NUTRICIÓN Y SALUD

3ª Jornada

Proteínas, fibra dietética,  
hidratación y salud

21 de mayo de 2015



REIAL ACADÈMIA  
DE MEDICINA DE CATALUNYA

# Resumen

---

## **Proteínas de origen vegetal versus proteínas de procedencia animal**

Después de revisar los aspectos generales de las proteínas en la alimentación, en especial sus funciones, constitución, aminoácidos, digestión y digestibilidad, se aborda la calidad de las proteínas alimentarias, el contenido proteico y el valor biológico de los principales alimentos animales y vegetales.

Se propone la necesidad de complementar la alimentación basada en cereales con legumbres o bien unir una proteína animal con otra vegetal. Se ofrecen datos sobre los cereales y falsos cereales, con especial atención a los menos conocidos o controvertidos: quínoa, assai, chia, amaranto, sorgo, triticale, asimismo para el trigo y la soja, recordando el papel del gluten en la salud y en la enfermedad. A continuación se expone el panorama de las proteínas animales, con sus ventajas e inconvenientes, incluido el posible papel en la obesidad, seguido de las deficiencias y ventajas de las proteínas vegetales.

Manuel CRUZ

## **La “fibra” en la alimentación humana**

El término “fibra” ha recibido distintas definiciones acorde con la evolución del conocimiento de su origen, composición química, sus características fisicoquímicas y las consecuencias fisiológicas de su ingesta.

Los términos fibra, fibra dietética, fibra alimentaria y fibra funcional, han sido utilizados para denominar a componentes de la dieta que tienen como rasgo común que no sufren los procesos de digestión y absorción como componentes mayoritarios de la dieta humana (lípidos, proteínas, almidón, monosacáridos, disacáridos, etc.).

En esta conferencia se profundizará en estos conceptos y se analizarán los potenciales beneficios fisiológicos, fisiopatológicos, indicaciones y contraindicaciones del uso de la “fibra”.

Miquel Àngel GASSULL

## **Hidratación en las diversas edades y actividades deportivas**

El agua es un nutriente esencial para la vida y la mayor estrategia de supervivencia es prevenir la deshidratación. El mantenimiento del equilibrio hídrico es un objetivo indispensable para la salud de la población. El equilibrio hídrico promedio para un individuo sano sedentario con un peso medio de 70-75 kg en un clima templado, representa un intercambio diario de agua de unos 2.550 ml, que se consigue principalmente con el aporte de agua y otras bebidas junto con los alimentos, y la excreción correspondiente a la orina, el sudor, la respiración y las heces.

En otras situaciones estos requerimientos pueden incrementarse. Por ejemplo, las pérdidas de líquidos en esfuerzo realizado en ambiente caluroso pueden superar valores de más de 1l por hora y no siempre son bien percibidas por la sed.

María Antonia LIZARRAGA

## **Balance nutricional, equilibrio hídrico y salud**

El debate sobre los últimos estudios y metaanálisis que relacionan diversos aspectos de la ingesta alimentaria con factores de riesgo y la aparición prematura de las patologías más frecuentes, han permitido delimitar los contenidos de las nuevas Guías Alimentarias. En estas guías se destaca la importancia de mantener un estilo de vida activo, favorecer el equilibrio emocional, el balance energético y las técnicas culinarias saludables. En el capítulo del estado de hidratación, se insiste en la importancia de la ingesta suficiente de agua y líquidos, controlando el balance hídrico y la carga energética según las necesidades y características individuales.

Javier ARANCETA

# Programa

---

**SALA RAMÓN TURRÓ - 17:00 h.**

## MODERADOR

---

- **Prof: Lluís Serra-Majem**  
Presidente de la Academia Española de Nutrición.  
Presidente de la Fundación para la Investigación Nutricional.
- **Prof. Màrius Foz**  
Catedrático Emérito de Medicina. Facultad de Medicina. Universidad Autónoma de Barcelona.  
Miembro de número de la Real Academia de Medicina de Cataluña.

## PONENCIAS

---

- **Proteínas de origen vegetal versus proteínas de procedencia animal**  
  
Manuel CRUZ - Catedrático Emérito de Pediatría. Facultad de Medicina, Universidad de Barcelona.  
Miembro de número de la Real Academia de Medicina de Cataluña.
- **La “fibra” en la alimentación humana**  
  
Miquel Àngel GASSULL - Profesor de Medicina, Facultad de Medicina, Universidad Autónoma de Barcelona.  
Ex Director del Instituto de Investigación de las Ciencias de la Salud. Hospital Gemans Trias i Pujol (Badalona).
- **Hidratación en las diversas edades y actividades deportivas**  
  
M<sup>a</sup> Antonia LIZARRAGA - Profesora Asociada de Fisiología Humana. Departamento de Ciencias Fisiológicas. Facultad de Medicina, Universidad de Barcelona.
- **Balance nutricional, equilibrio hídrico y salud**  
  
Javier ARANCETA - Profesor de Nutrición Comunitaria. Universidad de Navarra. Vicepresidente de la Academia Española de la Nutrición y de la Real Academia de Medicina del País Vasco.

## DEBATE

---

## PREINSCRIPCIONES

---

Secretaría de la RAMC  
Tel.: 93 317 16 86  
e-mail: secretaria@ramc.cat

Con la colaboración de:



 *The Coca-Cola Company*  
Hidratando al Mundo desde 1886

ENTRADA LIBRE

REIAL ACADÈMIA  
DE MEDICINA DE CATALUNYA

Carrer del Carme, 47  
08001 Barcelona  
Tel.: 93 317 16 86  
Fax: 93 412 05 98  
e-mail: [secretaria@ramc.cat](mailto:secretaria@ramc.cat)  
[www.ramc.cat](http://www.ramc.cat)