

Crítica de libros

Nutrición y dietética para tecnólogos de alimentos

R. MORENO ROJAS
Ediciones Díaz de Santos, 2000. 287 págs.
ISBN: 84-7978-465-2.

Aunque por su título cabría pensar que se trata de un libro dirigido en exclusiva a los profesionales de ciencia y tecnología de los alimentos, este libro puede ser de utilidad a cualquier persona interesada por la nutrición en cualquiera de sus aspectos bioquímicos, fisiológicos, repercusión del procesado de los alimentos sobre su valor nutricional, interacciones entre sus componentes y su efecto sobre la biodisponibilidad de los diferentes nutrientes.

A partir de la introducción en que nos ofrece una revisión histórica del desarrollo de la dietética y nutrición humana, en cada capítulo se desarrolla de forma sistemática y básica el concepto y características fundamentales, la utilidad fisiológica, las características bioquímicas, el metabolismo, los requerimientos, las fuentes alimentarias y la repercusión sobre la salud de cada nutriente. Incluye macro y micronutrientes, la fibra dietética, el agua y el alcohol, organizado en catorce capítulos de forma clara y concisa con dibujos e ilustraciones que facilitan la comprensión del texto.

El libro continúa con un capítulo dedicado a la energía, su contenido en los alimentos y los diferentes métodos para calcular las necesidades energéticas de un sujeto. Los capítulos dedicados a los alimentos, su clasificación, tablas de composición de alimentos, interacciones entre componentes de los alimentos, el procesado de los alimentos, sus diferentes técnicas y el efecto sobre los diferentes nutrientes, son de interés para el lector. Cabe destacar que en el capítulo de recomendaciones nutricionales para determinados micronutrientes (vitaminas), las RDA (*recommended dietary allowances*) de 1989 han sido revisadas posteriormente aumentando su cantidad diaria para algunas de ellas como las vitaminas C, D, E y ácido fólico por ejemplo.

El último capítulo está dedicado a la valoración del estado nutritivo individual y colectivo, posibles técnicas para estudiar la composición corporal y los aspectos clínicos y pruebas bioquímicas recomendadas para hacer una valoración adecuada.

Un dato a destacar de este libro es que, a diferencia de otros, no está organizado por enfermedades, aunque contempla la repercusión sobre la salud de los diferentes nutrientes tanto por exceso como por defecto, dando una visión clínica a los no sanitarios, y al colectivo sanitario le aporta información sobre tecnología alimentaria de gran interés.

N. Virgili Casas