
MANTENER UNA ALIMENTACIÓN SANA, A TRAVÉS DEL CONSUMO DE ALIMENTOS NUTRITIVOS.

MAINTAIN A HEALTHY DIET, THROUGH THE CONSUMPTION OF NUTRITIOUS FOOD.

Belén Carolina Gilces Gilces

Estudiante ULEAM, extensión Bahía de Caráquez

elizabethgilces09@gmail.com

Lilia Moncerrate Villacis Zambrano, PhD

Docente ULEAM, extensión Bahía de Caráquez

lilia.villacis@juleam.edu.ec

Fecha de aceptación 27/10/2020 - Fecha de publicación 14/12/2020

Resumen

El trabajo investigativo que a continuación se describe trata de analizar como las familias fomentan el hábito de mantener una alimentación sana a través del consumo de alimentos nutritivos que promuevan una vida saludable. De esta manera incorporar hábitos de una buena alimentación. Clasificar los alimentos según su origen. Afianzando normas de higiene. La metodología utilizada para incidir en la creación de hábitos alimenticios adecuados, ya que los mismos están pautados y dependen en gran medida de la valoración que tengan las familias de lo que es saludable, dado que las influencias publicitarias son muchas veces engañosas en cuanto a lo que deben consumir las personas. El bienestar nutricional se logra consumiendo alimentos que son parte de una dieta equilibrada que contiene la cantidad adecuada de nutrientes según los requerimientos de nuestro organismo, junto con la realización de ejercicio físico mínimo dos o tres veces a la semana. Nuestra propuesta es ofrecer oportunidades efectivas, eficaces e igualitarias, para promover una salud y alimentación saludables, ya que precisamente cuando se consolidan los estilos de vida y los hábitos alimenticios en las familias. La alimentación es, fuente de placer y de descubrimiento de nuevas experiencias, a la vez que es parte del proceso de socialización y de construcción de hábitos de vida. Por su enorme importancia en todos los planos de la vida de las familias, promover una alimentación saludable es uno de los pilares para la construcción de una buena salud individual y colectiva.

Palabras claves: Alimentación sana, nutrición, hábitos alimentarios.

Summary

The investigative work that is described below tries to analyze how families promote the habit of maintaining a healthy diet through the consumption of nutritious foods that promote a healthy life. In this way, incorporate good eating habits. Classify foods according to their origin. Strengthening hygiene standards. The methodology used to

influence the creation of adequate eating habits, since they are regulated and depend largely on the assessment that families have of what is healthy, given that advertising influences are often misleading in terms of what is healthy. that people should consume. Nutritional well-being is achieved by consuming foods that are part of a balanced diet that contains the appropriate amount of nutrients according to the requirements of our body, along with performing physical exercise at least two or three times a week. Our proposal is to offer effective, efficient and egalitarian opportunities to promote healthy health and nutrition, precisely when the lifestyles and eating habits in families are consolidated. Food is a source of pleasure and the discovery of new experiences, at the same time that it is part of the process of socialization and the construction of life habits. Due to its enormous importance in all levels of family life, promoting healthy eating is one of the pillars for the construction of good individual and collective health.

Keywords: Healthy eating, nutrition, eating habits.

Introducción

En el mundo “más de 900 millones de personas manifiestan desnutrición y aproximadamente 170 millones de niños sufren insuficiencia ponderal” (p. 2), producto de que no reciben los niveles adecuados de nutrientes esenciales para llevar a cabo sus actividades diarias, lo que trae, como consecuencia, deficiencias muy serias en el desarrollo físico y mental del niño o la niña, aspectos que conllevan grandes problemas socioeconómicos a nivel mundial (FAO, 2011)

Pero hablar de nutrición no es simplemente abordar la ausencia de los alimentos, como ocurre en muchos países, sino es referirse a los nutrientes necesarios que el cuerpo requiere para cumplir con todas sus actividades fisiológicas, por ello hablar de alimentación siempre ha sido un tema controversial a lo largo de la historia del ser humano; mientras que para algunos grupos se limita a ser un conflicto entre elegir lo más sabroso de lo menos gustoso, para otros se ha convertido en un determinante entre la vida y la muerte. El ámbito educativo no se escapa de esta problemática, ya que, diariamente, se puede observar un contraste de estudiantes que pueden elegir qué comer y dónde hacerlo, producto de su poder adquisitivo, mientras se tiene gran cantidad de estudiantes para quienes su única comida saludable y nutritiva es la que brinda la institución educativa durante su estadía diaria. (DAZA, 2010) señalan que “los estudiantes, indistintamente emplean los términos alimentación, digestión, ... nutrición, y parece ser originado en la visión compartimentada de los procesos fisiológicos, el desconocimiento de los procesos

implicados o la visión deformada y simple de los mismos; de igual forma la palabra alimentos es polisémica y presenta múltiples significados en la cotidianidad de la vida e inclusive en los espacios científicos y esta multiplicidad se ve relajada en el conocimiento escolar”, que muchas veces no se aborda de manera integral.

La nutrición es un tema que se debe abordar de la mano con la alimentación. Se puede alimentar a una persona, pero no necesariamente se están satisfaciendo las necesidades nutricionales de esta. El estudiantado está expuesto todos los días a un sin fin de recursos alimenticios que atentan contra su salud, sin que estos lleguen a cubrir por completo los lineamientos para obtener placer de forma adecuada.

Es necesario dejar claro que cuando se habla de hábitos alimenticios se debe observar el panorama completo que conduce al estudiantado a ingerir una determinada comida. Probablemente este se encuentre bombardeado por una enorme cantidad de publicidad que lo induce a comprar comidas que no son las que realmente el cuerpo le agradecerá a mediano y largo plazo. También puede que la publicidad misma impida al estudiantado considerar la existencia e importancia de una alimentación digna de su salud. Además, el contexto cultural enmarca muchas de las afinidades juveniles hacia los alimentos. Gran parte de la cultura costarricense se basa en el consumo de carbohidratos en su gran mayoría desde las diversas formas de ingestión. (MEP, 2012)

Una alimentación sana se logra consumiendo alimentos de buena calidad que satisfagan las necesidades de energía y nutrientes del organismo. La mala alimentación, marcada por el bajo consumo de frutas y verduras, el alto consumo de comidas rápidas “chatarra”, snacks, gaseosas y jugos comerciales, el auge de comidas pres elaborados, son los problemas más frecuentes en la edad escolar. (Martorelli, 2010)

Muchos de los jóvenes y adultos de hoy en día hemos consumido comidas rápidas o como le dicen comidas chatarras, sabemos el mal que le estamos haciendo a nuestra salud, pero aun sabiéndolo lo consumimos pues es deliciosa y con eso llevamos a que contraigamos muchas enfermedades como son la obesidad y diabetes, todo dependerá de que nuestra salud mejore si mejoramos nuestro estilo de vida y nuestra alimentación complementándose con verduras, frutas, y frutos secos tendremos una vida sana.

La alimentación saludable constituye uno de los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida. La dieta inadecuada es uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de hipertensión, hiperglucemia, dislipidemia, sobrepeso u obesidad, y de las principales enfermedades no transmisibles (ENT), como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes mellitus. Actualmente, el mundo se enfrenta a una doble carga de mala nutrición que incluye la desnutrición y la alimentación excesiva. La mala nutrición también se caracteriza por la carencia de diversos micronutrientes esenciales en la dieta, en particular, hierro, ácido fólico, yodo y vitamina A. (García, 2016)

El ministerio de salud ha implementado muchos cursos e invitaciones a eventos de la buena salud, pocos habitantes han asistido, pero eso no quiere decir que lo poco que aprendamos en una charla para la buena salud influya en nuestro modo en que nos alimentamos, eso ha conllevado a que nuestra falta de conocimientos en la buena alimentación haga que entendamos que debemos cambiar de hábitos alimenticios para mejorar nuestro buen funcionamiento de nuestro cuerpo y de nuestra salud.

Una alimentación saludable se logra combinando varios alimentos en forma equilibrada, lo cual satisface las necesidades nutritivas para un correcto crecimiento y desarrolla las capacidades físicas e intelectuales. La alimentación es una cadena de hechos que comienzan con el cultivo, selección y preparación del alimento hasta las formas de presentación y el consumo de un grupo de ellos. Existen enfermedades que pueden prevenirse o mejorarse con una alimentación saludable. (Hernández, 2004)

La alimentación adecuada permite que nuestro cuerpo funcione de una manera equilibrada y sostenga nuestro andar, pues logramos con ello ser capaces de evitar enfermedades que afecten a nuestra salud, consiguiendo una vida estable emocionalmente con nuestro cuerpo y nuestros hábitos alimenticios.

La alimentación y la actividad física influyen en la salud, ya sea de manera combinada como cada una por separado. Así pues, mientras que los efectos de la alimentación y la actividad física en la salud suelen interactuar, como en la obesidad, la actividad física aporta beneficios adicionales independientes de la alimentación, entendiéndose por

Alimentación un proceso preoral y voluntario y la nutrición, como un proceso pastoral e involuntario; por ello, se plantea que una alimentación saludable es fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas. Las decisiones sobre la alimentación, la nutrición y la actividad física suelen recaer en las mujeres y están basadas en la cultura y en las dietas tradicionales. Los programas encaminados a promover una alimentación sana y la actividad física en los seres humanos para prevenir enfermedades, son instrumentos decisivos para alcanzar los objetivos de desarrollo. (VARGAS, 2006)

La actividad y la buena alimentación ha jugado un papel muy importante en nuestra salud pues dependiendo de las dos es que nuestro cuerpo reacciona de una manera adicional y decisiva para alcanzar desarrollos fundamentales para la alimentación sana.

Ciertas dietas han ayudado a complementar la alimentación ya que se ha estigmatizado que las personas que consumen alimentos sanos previenen enfermedades en su cuerpo, las preparaciones de estas mismas dietas han aportado que un porcentaje de personas tomen la decisión de llevar una vida sana.

Los seres humanos alcanzan y regulan su estado nutricional a través del consumo de alimentos es decir (animales, minerales, vegetales o combinadas) que le aportan nutrientes. Aunque los alimentos se componen de nutrientes no es algo necesario o común el conocimiento de los mismos y su relación con la salud y el funcionamiento biológico.

Las cosas que son (Y las que no son) un alimento se define desde un punto de vista cultural y social. Así mientras que para algunas sociedades los insectos constituyen un bien alimento otras los consideran con asco. (Shilds, Olson, Shike, Ross, 2002)

Son varios los testimonios que nos han contado, pues no en todos los lugares inculcan el mismo habito alimenticio, en muchos lugares los alimentos obtenidos de la naturaleza las personas aquellas los consideran nutritivos ya sean ellos insectos o ciertas plantas que ellos obtienen siendo así un ejemplo que no en todo país o región tenemos culturas diferentes y por ende alimentación diferente.

Lowenberg.et.al (1970) coinciden con Aramceta (2001) comentan que hay factores individuales que tienen influencia en el consumo de alimentos nutritivos, factores étnicos,

familiares y culturales en las costumbres alimenticias. Menciona otros aspectos como la buena o mala digestión, alergias a ciertos alimentos; la proporción que el cuerpo de cada individuo transforma en energía a los alimentos.

Ciertos alimentos en nuestro cuerpo se convierten en energía esencial por ende nuestra alimentación debe ser balanceada con alimentos que contengan carbohidratos, vitaminas, y minerales que influyen a buen desempeño alimenticio

La elección de los alimentos nutritivos se determina en gran parte por las preferencias y por el precio, sin embargo, también se ve determinada por la convivencia y especialmente por la relación con la publicidad televisiva y la facilidad de tener acceso a un producto, así también como su preparación y almacenaje. (Coronel 2001)

Muchos alimentos que consumimos son promocionados por propagandas televisivas y hacen que nuestra mente necesite consumir ciertos productos, solo para la obtención de dinero, pero sin pensar en el daño que le hacen a nuestra salud, deberíamos concienciar la alimentación saludable para generar la productividad de nuestro organismo.

Una alimentación saludable o sana consiste en ingerir una variedad de alimentos nutritivos que aportan al organismo los nutrientes, las vitaminas, calorías, proteínas, carbohidratos, grasas, el agua, las vitaminas y los minerales. y demás componentes necesarios que se necesita para estar sanos, sentirse bien, protegerlos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer y además tener una mejor energía. La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable. Estos alimentos son necesarios para desarrollar el cuerpo y también recuperar las partes lastimadas y gastadas. Proporcionan energía, fuerza física y son los combustibles del organismo.

Para que los alimentos nutritivos sean consumidos de forma correcta se debe realizar un balance entre el consumo de energía y el desgaste de la misma, esto se llama balance

energético. En este sentido debe existir un equilibrio en el cuerpo: no se debe consumir menos energía de la que se gasta en el día, porque si no al cuerpo le faltarán los nutrientes necesarios para afrontar ese desgaste; por ejemplo, cuando una persona hace deporte debe estar consciente que su ingesta de azúcares debe ser superior que la ingesta de una persona que no realiza ninguna actividad física. (OMS, 2003)

Métodos

La investigación no se realizó en toda la comunidad, por lo que se optó utilizar como metodología de trabajo el estudio de caso tipo descriptivo, que utilizó elementos de la metodología cualitativa y técnicas cuantitativas, para lo cual se seleccionaron 50 personas, según un muestreo con base en ciertos criterios tener bajos ingresos. La recolección de la información se hizo en cuatro etapas. La primera tuvo como finalidad identificar la disponibilidad de alimentos, aspectos socioeconómicos, conocimientos y actitudes alimenticias de los miembros de la comunidad, mediante observación directa.

Los grupos que aparecieron en al menos el 25% de los registros se consideraron parte del patrón alimentario actual de las familias y se denominó patrón real. Este patrón real distinguió entre las comidas dentro y fuera de la casa

Métodos de encuestas sobre nutrición

Para evaluar la dieta que sigue una persona determinada, existen diversos métodos. Entre ellos los más comunes son los que vienen desarrollados a continuación.

Registro dietético

Hay diferentes métodos para estudiar la ingesta de alimentos y bebidas, que pueden ser utilizados para analizar la ingesta desde un punto de vista prospectivo o retrospectivo. El registro dietético (RD) destaca entre los métodos prospectivos. Descripción y tipos de RD El RD es un método prospectivo abierto, en el que el sujeto anota todos los alimentos y bebidas consumidas durante un periodo de tiempo específico. Dependiendo del objetivo/hipótesis del estudio es frecuente pedir información detallada sobre los métodos de preparación de los alimentos, ingredientes de los platos y recetas, e incluso la marca

concreta de los productos comerciales. El RD recoge datos suministrados por el propio sujeto y anotados en el momento en el que los alimentos son consumidos, lo que minimiza la necesidad de confiar en la memoria. Sin embargo, para obtener datos más exactos, los participantes deben ser entrenados antes del comienzo del estudio. Por otra parte, es necesario un alto nivel de motivación y contar con la alta carga de esfuerzo que supone la participación en la investigación. Aunque se pueden utilizar cuestionarios completamente libres y abiertos, es especialmente útil emplear un formato estructurado en el que se pregunte por las diferentes comidas (desayuno, comida, merienda, cena, entre horas.), la hora, el lugar, la compañía, el menú y los ingredientes de cada plato, y el peso de los alimentos consumidos, ya que ayuda a recordar mejor todo lo ingerido. El RD debe tener un formato apropiado que proporcione el espacio adecuado para que el individuo anote todos los datos. Además, se puede proporcionar un cuaderno de bolsillo para anotar los alimentos consumidos fuera del hogar. También se han desarrollado cuestionarios cerrados, que incluyen una lista de alimentos específicos, para que el encuestado indique cuáles de los alimentos ha consumido en concreto. Adicionalmente, se puede desarrollar una lista de comprobación, para contrastar el consumo de alimentos específicos que pueden contribuir de manera sustancial a la ingesta de algunos nutrientes, o que puedan ser vehículo de contaminantes. Se debe preguntar además por el tamaño de las porciones consumidas, bien en formato abierto o utilizando categorías. El RD puede ser cumplimentado por el propio sujeto o por otra persona. Este procedimiento es frecuente en el caso de niños, o de personas con problemas para anotar o recordar los alimentos consumidos. Teóricamente el alimento se registra en el momento en el que es consumido, pero no siempre es necesario hacerlo en un formato de papel, en algunos estudios se han empleado dictáfonos o grabadoras.

Resultados de encuestas

Tabla 1. En qué etapa de vida se encuentra

Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Infancia (1-14 años)	2	0.4%

Adolescencia (15-25)	21	42%
Edad Adulta (25-60)	27	54%
Tercera Edad (65 en adelante)	0	0%
Total	50	100%

Fuente: Habitantes de Bahía de Caráquez

Elaboración: autoría propia

De las personas encuestadas el 54% se encuentra en la edad adulta el 42% en la adolescencia el 2% en la infancia y el 0% en la tercera edad.

Tabla 2. ¿Crees que tienes una alimentación saludable?

Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Si	15	61%
No	8	0.6%
Algunas veces	27	33%
Total	50	100%

Fuente: Habitantes de Bahía de Caráquez

Elaboración: autoría propia

Según el grafico podemos ver que la mayoría de las personas si tienen una alimentación saludable que es el 61% pero un 33% a veces como el 6% no lo hace bien, esto demuestra que la población no tiene una conciencia de alimentación sana.

Tabla 3 ¿Lees las etiquetas de los alimentos para saber su composición?

Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Si	25	80%
No	5	0.4%
Algunas veces	20	16%
Total	50	100%

Fuente: Habitantes de Bahía de Caráquez

Elaboración: autoría propia

Según la tabla. podemos ver que la mayoría de las personas leen las etiquetas para saber la composición de los alimentos del 100% un 80% comento que si lo hacen para así poder tener una alimentación saludable.

Se evidencia que las personas tomas poca precaución en lo que compra, por esta razón hay mucha enfermedad adquiridas porque no tener una visibilidad en lo que lleva a su hogar.

Tabla 4. ¿Come usted frutas o verduras diariamente?

Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Si	24	54%
No	6	0.1%
Algunas veces	20	45%
Total	50	100%

Según la tabla se puede evidenciar que la mayoría de las personas que comen frutas y verduras a diario que equivale al 54% respondió que si ya que esto les ayuda a tener una vida sana. Pero hay un gran porcentaje como el 45% algunas veces, esto muestra que no hay costumbre de comer verdura para cuidar la salud

Tabla 5. ¿Come usted comidas preparadas las prepara usted?

Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Si	15	38%
No	6	12%
Algunas veces	29	58%
Total	50	100%

Según el resultado se puede evidenciar que las mayorías de las personas que comen comidas rápidas un 58% respondieron que algunas, esto significa que no hay costumbre

de comer fuera, sean esto por la economía o comodidad o porque son consciente que las comida que se compran preparadas son perjudicial para la salud

Discusión

Hay trabajos similares al que se acaba de describir donde se confrontan que la salud depende mucho de la nutrición, parte clave para todo desarrollo humano, como lo dice

Para la FAO/OMS (1992). Conferencia Internacional sobre Nutrición, enfrentar los problemas planteados, se requiere una estrategia intersectorial que incluya distintos programas: de empleo, de saneamiento básico, de alimentación complementaria, de control de salud y de educación, entre otros. La educación en nutrición es un complemento esencial, pero es difícil que pueda lograr, por sí misma, resultados en problemas como los planteados, que se dan en un contexto de pobreza extrema, los cuales deben ser abordados como parte de las políticas sociales nacionales o provinciales, no sólo municipales. El municipio debe, eso sí, realizar todos los esfuerzos a su alcance para contribuir a la solución de los problemas, entre los cuales la educación debe enfocarse necesariamente con estrategias locales, para adecuarse al contexto cultural, económico y social de la población objetivo.

Desde el punto de vista Joint FAO/WHO (2010.) En Pediatría suelen utilizarse las DRI (8) elaboradas por el Food and Nutrition Board Institute of Medicine de EE. UU., que da sus recomendaciones como RDA y AI. Las primeras se definen como la ingesta media recomendada de un nutriente para cubrir los requerimientos del 98% de la población sana, y las AI como la ingesta media recomendada basada en las estimaciones de ingesta de la población aparentemente sana, por lo que se asume que son adecuadas. Las AI se utilizan cuando no hay suficientes datos para establecer las RDA. Esto significa que en las diferentes etapas de la edad pediátrica los requerimientos exactos de algunos nutrientes no son bien conocidos, y que en algunos casos se establecen requerimientos por extrapolación de valores de adultos

Conclusiones

- ✚ La alimentación saludable es un factor primordial para mantenernos sanos, esto se caracteriza por el consumo de alimentos con variedad en nutrientes que favorecen un buen desarrollo físico y mental.
- ✚ No hay ningún alimento que posea todos los nutrientes que necesita el organismo, excepto la leche materna para los primeros meses de vida.
- ✚ Para cubrir las necesidades nutricionales es preciso ingerir alimentos de todos los grupos y en las proporciones adecuadas.
- ✚ Una buena alimentación saludable es cuando consumimos alimentos nutritivos que nos favorecen en todo sentido. Por ello esto se caracteriza por la utilización de una gran variedad de alimentos que deben ser completos, suficientes, adaptada y variada en nuestra dieta diaria junto con la actividad física que es un acompañamiento vital

Recomendaciones

Para poder tener un peso adecuado y prevenir enfermedades, es necesario tener una buena alimentación, por eso te recomendamos

- ✚ Realizar las 4 comidas al día e incluir verduras, frutas, legumbres, cereales, leche, yogurt o queso, huevos, carnes y aceites.
- ✚ Realizar actividad física moderada continua o fraccionada todos los días para mantener una vida activa.
- ✚ Comer tranquilo, en lo posible acompañado y moderar el tamaño de las porciones que consumimos a diario.
- ✚ Elegir alimentos preparados en casa en lugar de procesados

✚ Toma 2 litros de líquidos sin azúcares sin esperar a tener sed.

Asegurar la ingesta de los alimentos que contienen los nutrientes con riesgo de aporte insuficiente para el desarrollo humano.

Bibliografía

Astiasarán I, Santiago S. Los alimentos: valor nutritivo y saludable. En: Astiasarán I, Martínez J, Muñoz M, editores. Claves para una alimentación óptima (ICAUN).

Díaz de Santos. 2007. p. 13-39. 2. Mataix J. Nutrición para educadores. 2ª ed. Madrid: Díaz de Santos. 2005. 3. Gil Hernández A, Maldonado Lozano J, Martínez de Victoria Muñoz E. Tratado de Nutrición (2ª edición). ed Panamericana 2010. 4

Armas Navarro A, Barres Giménez C, Suárez López de Vergara RG. Estrategia poblacional para la prevención de la obesidad en la Comunidad Autónoma de Canarias. Proyecto Delta de Educación Nutricional y Actividad Física. Can Ped 2009; 33(2):125-8

Ballabriga A, Carrascosa A. Nutrición en la edad preescolar y escolar. En: Ballabriga A, Carrascosa A, eds. Nutrición en la infancia y adolescencia 3ª ed. Madrid

Ergon; 2006. p. 499-523. 2. Wagner CL, Greer FR, and the Section on Breastfeeding and Committee on Nutrition. Prevention of

FAO/OMS (1992). Conferencia Internacional sobre Nutrición. Informe final de la Conferencia. Roma. FAO/OMS (1992). Elementos principales de estrategias nutricionales. Conferencia Internacional sobre Nutrición. Roma, Italia. FAO/OMS (1992). Conferencia Internacional sobre Nutrición. Elementos principales de estrategias nutricionales. Mejora de la seguridad alimentaria en los hogares. Roma. Doc. temático N°1. FAO/OPS/OMS (1993). Situación alimentaria y nutricional de América Latina. Conferencia Internacional sobre Nutrición. Santiago, Chile.

Joint FAO/WHO (2010.) Expert Consultation on Fats and Fatty Acids in Human Nutrition. Interim Summary of Conclusions and Dietary Recommendations on Total Fat and Fatty Acids. Geneva.

Rickets and Vitamin D Deficiency in Infants, Children, and Adolescents. *Pediatrics* 2008; 122; 1142-1152.

3. FAO/WHO/UNU Expert Consultation. Report on Human Energy Requirements. Interim Report. Roma:FAO; 2004.