

Nutrición en Supervivencia Prolongada: Necesidades y Estrategias

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Alimentación

Etiquetas: Sin etiquetas

Nutrición en Supervivencia Prolongada: Necesidades y Estrategias

La nutrición en situaciones de supervivencia prolongada (más de 72 horas) difiere fundamentalmente de la nutrición convencional. El cuerpo humano puede sobrevivir semanas sin comida pero solo días sin agua, y las prioridades nutricionales cambian drásticamente cuando el gasto calórico aumenta (frío, esfuerzo físico, estrés) y la disponibilidad de alimentos disminuye. Comprender las necesidades calóricas reales, las consecuencias del déficit de macronutrientes y micronutrientes específicos, y las estrategias de racionamiento y suplementación natural puede marcar la diferencia entre mantener la capacidad funcional y el colapso físico. Los estudios del ejército estadounidense (programa SERE) y los datos de supervivientes de naufragios y expediciones polares proporcionan valiosa información aplicable.

Necesidades calóricas en situación de supervivencia

El gasto calórico en supervivencia es significativamente mayor que en vida sedentaria:

Metabolismo basal: Un adulto medio necesita 1.400-1.800 kcal/día solo para funciones vitales en reposo (según fórmula de Harris-Benedict). En supervivencia, la termogénesis por frío puede aumentar esto un 20-40% adicional. Con actividad física moderada (caminar, construir refugio, recoger leña), las necesidades suben a 2.500-3.500 kcal/día.

Adaptación al ayuno: El cuerpo humano tiene mecanismos de adaptación al ayuno parcial. Tras 24-48 horas sin comida, el metabolismo entra en cetosis (quema de grasas) y reduce el gasto basal un 15-25%. Una persona con 10 kg de grasa corporal de reserva tiene aproximadamente 77.000 kcal almacenadas, suficientes teóricamente para 25-35 días de supervivencia en reposo.

Regla del racionamiento: Si la ingesta calórica es inferior a 1.000 kcal/día durante más de una semana, la capacidad de trabajo físico y la toma de decisiones se deterioran significativamente. El programa SERE del ejército estadounidense establece un mínimo de 1.200 kcal/día para mantener operatividad básica durante 7-10 días.

Prioridad del agua: NUNCA coma si no tiene agua disponible. La digestión de alimentos requiere agua, y comer sin beber acelera la deshidratación. En situación de escasez extrema de agua, es mejor ayunar y conservar la hidratación que comer y deshidratarse.

Macronutrientes: prioridades en supervivencia

Las prioridades nutricionales en supervivencia difieren de las recomendaciones convencionales:

Grasas (prioridad máxima): Las grasas aportan 9 kcal por gramo (más del doble que carbohidratos o proteínas). En supervivencia, la grasa es el macronutriente más valioso por densidad calórica. Una cucharada de aceite (15 ml) aporta 135 kcal. Los exploradores árticos consumían manteca de foca y pemmican (carne seca con grasa) como alimento principal. Sin suficiente grasa en la dieta, el cuerpo no puede absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E, K).

Carbohidratos (energía inmediata): Aportan 4 kcal/g y son la fuente de energía más rápida. Los carbohidratos complejos (tubérculos, cereales, legumbres) proporcionan energía sostenida. Los simples (azúcar, miel, frutas) dan energía rápida pero transitoria. En supervivencia, priorice tubérculos por su combinación de calorías, facilidad de obtención y almacenamiento.

Proteínas (mantenimiento muscular): Aportan 4 kcal/g pero tienen un coste metabólico alto de procesamiento (efecto termogénico del 25-30%, frente al 5-10% de carbohidratos y 0-3% de grasas). Una dieta exclusivamente proteica (carne magra sin grasa) puede causar el denominado rabbit starvation o inanición proteica: diarrea, debilidad y eventualmente muerte, incluso comiendo cantidades abundantes. Siempre combine proteínas con grasa o carbohidratos.

Deficiencias de micronutrientes y prevención

Las carencias de vitaminas y minerales pueden tener consecuencias graves a partir de las 2-4 semanas de dieta insuficiente:

Vitamina C (escorbuto): Aparece tras 4-12 semanas sin ingesta de vitamina C. Síntomas: encías sangrantes, debilidad, heridas que no cicatrizan, dolores articulares, anemia. Prevención: agujas de pino hervidas en infusión (25-30 mg de vitamina C por taza), escaramujos (fruto del rosál silvestre, contiene 20 veces más vitamina C que las naranjas), ortigas, diente de león, y cualquier fruta o verdura fresca.

Vitamina D: Esencial para absorción de calcio y función inmune. En supervivencia invernal con poca exposición solar, la deficiencia aparece en 2-3 meses. 15-20 minutos de exposición solar diaria en cara y brazos son suficientes en verano. En invierno, las mejores fuentes alimentarias son hígado de pescado, yemas de huevo y setas expuestas al sol (que sintetizan vitamina D2 con radiación UV).

Sal (sodio): El déficit de sodio (hiponatremia) causa confusión, debilidad muscular, calambres y puede ser mortal. Con sudoración intensa, se pierden 1-2 g de sodio por litro de sudor. La ingesta mínima en supervivencia es 3-5 g de sal diarios. Fuentes naturales: agua de mar diluida (1 parte por 4 de agua dulce), ceniza de plantas costeras, sangre animal, y plantas halófilas (salicornia, armuelle).

Hierro: La anemia ferropénica reduce la capacidad de transporte de oxígeno y causa fatiga extrema. Fuentes en supervivencia: hígado y vísceras de cualquier animal, ortiga (muy rica en hierro), legumbres, y cocinar en recipientes de hierro fundido que libera hierro al alimento, especialmente con alimentos ácidos.

⚠ **Advertencia:** Esta información es orientativa y educativa. En situaciones de emergencia real, consulte a profesionales cualificados siempre que sea posible. No ponga en riesgo su vida ni la de otros sin la formación adecuada.