

Retroalimentación Foro I



- 1.- Nutrición
- 2.- Alimentación
- 3.- Dieta
- 4.- Características de dieta correcta
- 5.- Macronutrientes
- 6.- Proteínas (funciones, fuentes alimentarias y recomendaciones de consumo en una dieta sana).
- 7.- Carbohidratos (funciones, clasificación: simples y complejos, fuentes alimentarias y recomendaciones de consumo en una dieta sana).
- 8.- Grasas (funciones, fuentes alimentarias y recomendaciones de consumo en una dieta sana)
Micronutrientes:
- 9.- Agua y electrolitos. ¿Cuál es la función del agua en el organismo?, ¿cuales son los electrolitos?
- 10.- Energía: función en el organismo
- 11.- Recomendaciones nutricionales y alimentarias: ¿cuales son las recomendaciones nutricionales que necesitamos para llevar un estilo de vida saludable?



Nutrición: proceso mediante el cual un organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y elimina sustancias.

Alimentación: acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. (selección, preparación e ingesta). Depende de las necesidades individuales, disponibilidad de alimentos, cultura, religión, situación socioeconómica, aspectos psicológicos, publicidad, moda, etc. aportan sustancias que denominamos nutrientes.

Dieta: Se define como dieta a todos los alimentos que se ingieren en un día.



Características de dieta correcta

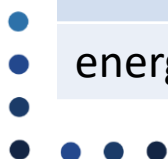
- **Completa.** todos los nutrimentos (hidratos de carbono, proteínas, lípidos, nutrimentos inorgánicos y vitaminas).
- **Suficiente.** contenga la cantidad de alimentos que un individuo debe consumir para cubrir las necesidades de todos los nutrimentos.
- **Equilibrada.** Los nutrimentos deben guardar las proporciones adecuadas entre ellos.
- **Inocua.** Su consumo habitual no debe implicar riesgos para la salud.
- **Variada.** implica incluir diferentes alimentos y platillos en cada comida.
- **Adecuada.** A las condiciones fisiológicas del organismo, edad, sexo, estatura, actividad y estado de salud del individuo, así como a su cultura, estrato socioeconómico, lugar donde vive y época del año.



- **MACRONUTRIENTES:** sustancias que proporcionan energía, para un buen funcionamiento, para reparar y construir estructuras orgánicas, para promover el crecimiento y para regular procesos metabólicos.

- **PROTEÍNA:** moléculas formadas por aminoácidos.

TIPO	FUNCIÓN
Transporte	sustancias vitales, como la hemoglobina, que translada el oxígeno (O ₂) y el bióxido de carbono (CO ₂)
Estructural	Forman la fuerza de trabajo, matrices de órganos del cuerpo: <ul style="list-style-type: none"> • Miosina y actina: proteínas del músculo • Fibrina: sangre • Keratina: uñas y pelo • Colágeno: tejido conjuntivo
Reguladora	Insulina: regula los valores de glucosa en la sangre <ul style="list-style-type: none"> • Tiroxina: regula el metabolismo de hidratos de carbono, proteínas y lípidos • Hemoglobina: concentración y transporte de oxígeno en la sangre
Contráctil	Contracción y relajación muscular
Inmunológica	Forman las células que constituyen nuestras defensas como los leucocitos.
energética	• Proporciona 4 kcal/g



- Fuentes alimentarias.
- Recomendaciones de consumo: entre un 10-20% de todas las calorías.

GRASAS:

Funciones: Su principal función es ser fuente de energía “concentrada”, pues cada gramo aporta 9 kcal.

- forman parte de la estructura de las membranas celulares,
- están implicadas en la absorción, el transporte y la formación de las vitaminas llamadas liposolubles
- forman parte de algunas hormonas.

Fuentes.

Recomendaciones de consumo: el 30-35% del total de las calorías de la dieta



CARBOHIDRATOS:

- energética, ya que de 50 a 70% de la energía total de la alimentación debe ser suministrada por hidratos de carbono, aportan energía, 4 kcal/g.
- Son indispensables en la contracción muscular, de hecho la glucosa es el azúcar del músculo.
- Impiden que las proteínas sean utilizadas como sustancias energéticas, cuando hay un déficit energético se produce un fenómeno llamado neoglucogénesis (formación de glucosa a través de proteínas), lo que ocasiona la pérdida de masa muscular, éste es el caso del ayuno total.
- Participan en el metabolismo de los lípidos.
- La lactosa favorece la formación de bacilos lácticos en el intestino (flora benéfica para el organismo).



- Simples: aquellos azúcares que se absorben de forma rápida, de los cuales podemos obtener energía de forma casi instantánea.
- Complejos: azúcares de absorción lenta, necesitan de un mayor tiempo de digestión, actúan como energía de reserva.
- Fuentes.



MICRONUTRIENTES (VITAMINAS Y MINERALES)

Las vitaminas son sustancias orgánicas. Las necesitamos en pequeñas cantidades pero tienen funciones importantes, por lo que son imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo. Las vitaminas son nutrientes esenciales con una función reguladora, es decir, ordenan y regulan reacciones químicas del metabolismo en las células.

Encontramos dos tipos de vitaminas:

- **Liposolubles:** son la A, la D, la E y la K. Son solubles en grasas y las necesitan para poder absorberse. Principalmente, las encontramos en alimentos grasos.
- **Hidrosolubles:** son las 8 vitaminas del grupo B: tiamina o B1, vitamina B2, niacina o B3, B5, B6, B8, B9 y B12. También la vitamina C forma parte de este grupo. Son solubles en agua, por eso se denominan hidrosolubles.



Minerales

Son sustancias inorgánicas. Algunos están en el cuerpo formando parte de estructuras sólidas como los huesos y dientes, en el caso del calcio. Otros están disueltos en el organismo.

Tienen diversas funciones, aunque principalmente actúan como reguladores en distintos procesos del metabolismo.

Los que necesitamos en cantidades más relevantes son el calcio, el magnesio, el fósforo, el zinc, el sodio, el potasio, el cobre, el flúor, el hierro y el yodo.



función del agua en el organismo:

- *Regula la temperatura
- *humedece el oxígeno para respirar
- *amortigua las articulaciones y protege de traumatismos
- *deshace los desperdicios
- *convierte los alimentos en energía
- *lubricante del aparato digestivo y de todos los tejidos protegidos por mucosas
- *activa el metabolismo
- *diurética y laxante
- *transporta nutrientes y oxígeno a todas las células en el cuerpo
- *ayuda al cuerpo a absorber los nutrientes
- *limpia nuestros riñones de sustancias tóxicas.
- *balancea nuestros electrolitos, que nos ayudan a controlar la presión sanguínea.

1ml x kcal

30 ml x kg peso corporal



Electrolitos:

minerales que poseen una carga eléctrica. (sangre, orina, tejidos y fluidos corporales).

Más comunes: sodio, calcio, potasio, cloro, fosforo y magnesio

1. Equilibran la cantidad de agua en tu cuerpo.
2. Equilibran los niveles ácido / base de tu cuerpo (pH).
3. Transportan los nutrientes a tus células.
4. Eliminan los desechos de tus células.
5. Aseguran el correcto funcionamiento de tus nervios, músculos, corazón y cerebro.

Energía: capacidad de realizar algún trabajo. Depende de: genero, talla, edad, actividad física, estado patológico.

Recomendaciones Nutricionales.

