

Retroalimentación Foro I



- 1.- Nutrición
- 2.- Alimentación
- 3.- Dieta
- 4.- Características de dieta correcta
- 5.- Macronutrientes (de los que se mencionan a continuación requiero se enfoquen en lo que esta en paréntesis)
- 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)



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. (etapas: 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.** Debe contener todos los macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y lípidos) y micronutrientes (minerales y vitaminas).
- **Suficiente.** contenga la cantidad de alimentos que un individuo debe consumir para cubrir las necesidades de todos los nutrientes.
- **Equilibrada.** Los nutrientes 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: se le conoce como la gasolina del cuerpo, ya que su función principal es la de brindar energía al organismo.

- 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).