

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)
- 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.

LIPIDOS O 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).



- **Simple:** 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.**



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.

