

Nutrición y Medicina Alternativa



Dieta

El concepto de Dieta se refiere al conjunto de alimentos, es decir, platillos y bebidas, que se consumen diariamente.

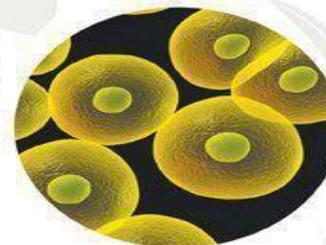
La dieta de un individuo puede requerir modificaciones cualitativas o cuantitativas para ajustarse en función de una enfermedad o condición fisiológica

Características de la dieta correcta:

a. Completa: que incluya alimentos de los 3 grupos, en cada comida. Lo anterior es muy importante ya que cada grupo tiene distintos nutrientes que nuestro cuerpo necesita.



b. Equilibrada: que los nutrientes guarden las proporciones apropiadas entre sí, ya que nuestras células necesitan cantidades específicas de cada nutriente, algunos en mayor proporción que otros.



c. Inocua: que su consumo habitual no implique riesgos para la salud (higiénica) para que los "alimentos sean tu medicina" y no tu enfermedad.



d. Suficiente: que cubra las necesidades de energía y nutrientes, de tal manera que la persona tenga buena nutrición y un peso saludable. De acuerdo a lo anterior, que consumas únicamente lo que necesitas, No MÁS Ni MENOS.



e. Variada: que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas, ya que dentro de cada grupo hay alimentos que contienen mayor cantidad de un nutriente. Se debe evitar comer "lo mismo" día tras día. La variedad determina que las comidas sean más interesantes y ayuda a asegurar que una dieta contenga suficientes nutrientes.



f. Adecuada: que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.





Las características de la dieta correcta han sido establecidas :

- 1. Suficiente: cantidad de energía adecuada para el individuo.
- 2. Completa: todos los nutrimentos requeridos por el organismo.
- 3. Equilibrada: consumo de alimentos y bebidas del tipo y en la cantidad apropiados para un aporte adecuado de nutrimentos.
- 4. Variada: diferentes alimentos de cada grupo en cada comida para asegurar el aporte de todos los nutrimentos.
- 5. Inocua: alimentos, platillos y bebidas, que no hagan daño en la forma habitual en que se consumen.



Alimentación

- Es el conjunto de eventos que deben tener lugar para que un individuo pueda llevarse a la boca un alimento, ya sea platillo bebida, y depende de factores económicos (poder adquisitivo), psicológicos (estados de ánimo), culturales y sociales (dieta acostumbrada por generaciones), religiosos (algunas religiones prohíben determinado tipo de alimentos), geográficos (disponibilidad según se viva en la costa o en la sierra) y fisiológicos (edad)



Nutrición

- Es el conjunto de procesos por los cuales el organismo ingiere, digiere, transporta, metaboliza y excreta las sustancias contenidas en los alimentos, de modo que inicia cuando consumimos un alimento, platillo o bebida, y termina con la eliminación de los desechos, ya sea a través de la orina, las heces, la piel o los pulmones.



Alimento

- Se considera alimento a los tejidos y secreciones de organismos del reino vegetal o animal, incluidos raíces, como los tubérculos (papa o patata); tallos, como el apio; hojas, como las espinacas; flores, como la flor de calabaza; frutos, como la manzana; semillas, como las nueces o los frijoles; huevos; músculos, como la carne (res, cerdo, aves, pescado); vísceras, como hígado o sesos, y leches (de vaca, de cabra) y sus derivados (queso, crema, mantequilla).

Nutrimentos

- Los nutrimentos son las sustancias contenidas en los alimentos y que en última instancia las células utilizan para vivir. En realidad, los alimentos contienen compuestos químicos en forma de polímeros (hidratos de carbono, proteínas y lípidos) que deben modificarse mediante la hidrólisis de sus enlaces (digestión) hasta obtener componentes más sencillos

Componentes de los alimentos



ALIMENTOS

Contienen



NUTRIENTES

MICRONUTRIENTES

MACRONUTRIENTES

- Vitaminas
- Minerales
- Carbohidratos
- Proteína
- Lípidos



AGUA

En varios países, el agua es considerada un nutriente.



FIBRA

- ▶ SOLUBLE
- ▶ INSOLUBLE



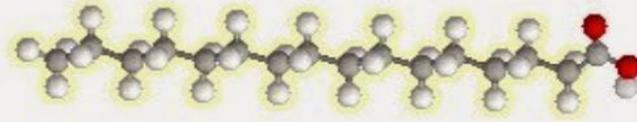
OTROS COMPONENTES



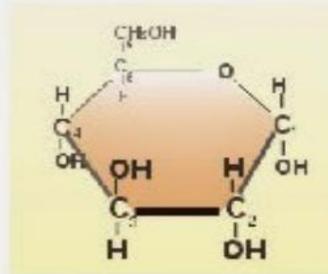


BIOMOLÉCULAS

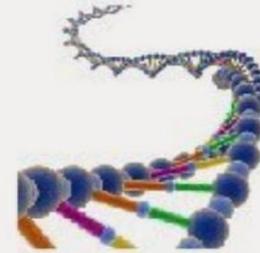
LÍPIDOS



GLÚCIDOS



ÁCIDOS NUCLEICOS



PROTEÍNAS



VITAMINAS

