

PRINCIPIOS GENERALES DE LA NUTRICIÓN

DÍA

MES

AÑO

FOLIO

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alentar el desarrollo físico y mental, y reducir la actividad.

La alimentación es un proceso voluntario, consciente y educable.

ENERGÍA Y CONSTRUCCIÓN

A través de los alimentos:

• Se obtiene la energía para que los órganos (corazón, pulmón, músculos, intestino, etc) funcionen.

• Se renuevan continuamente las células de nuestros tejidos desgastados por el tiempo y por las funciones que desempeñan.

Todos los nutrimentos son importantes, no hay ni buenos ni malos, además si uno de éstos no está presente, es suficiente para que la persona enferme o muera. Cada nutriente es diferente y la cantidad que se necesita también, la velocidad con la que un nutrimento se absorbe en el organismo es también diferente de un caso a otro.

El organismo requiere una cantidad óptima de cada uno de los nutrimentos indispensables, si recibe más va a tener una posible toxicidad, y si recibe menos una deficiencia, los alimentos contienen todos los nutrimentos, por lo que es extremadamente raro que un individuo desarrolle una deficiencia específica.

MACRONUTRIENTES

Los organismos necesitan una mayor cantidad de macronutrientes (gramos) que de micronutrientes para funcionar correctamente, en esta categoría se incluyen el agua, los carbohidratos, las grasas y las proteínas. Los macronutrientes (excepto el agua) también pueden ser llamados nutrientes proveedores de energía. La energía se mide en calorías y es esencial para el crecimiento, reparación y desarrollo de nuevos tejidos, conducción de impulsos nerviosos y regulación de procesos corporales. Los carbohidratos son necesarios para generar energía, son la principal fuente de energía y constituyen la mayor reserva energética del cuerpo, se encuentran en tres formas: azúcares, almidón y fibra.

MICRONUTRIENTES

Incluyen los minerales y las vitaminas. A diferencia de los macronutrientes, el organismo los requiere en cantidades muy pequeñas. Estos son extremadamente importantes para la actividad normal del cuerpo. y su función principal la de facilitar muchas reacciones químicas que ocurren en el cuerpo. Los micronutrientes no le proporcionan energía al cuerpo, las vitaminas son esenciales para el funcionamiento normal del metabolismo (crecimiento y desarrollo) y para la regulación de la función celular. Existen dos tipos de vitaminas: liposolubles (solubles en grasa) o solubles en agua. Las vitaminas solubles en agua incluyen la vitamina B y C, las verduras de hoja verde son ricas en vitamina B, y la vitamina C se encuentra en frutas cítricas. Las vitaminas liposolubles incluyen las vitaminas A, D, E y K. Los alimentos ricos en estas vitaminas son: los vegetales de hoja verde, la leche, los productos lácteos y los aceites vegetales.

AGUA Y ELECTROLITOS

El agua debe considerarse como un verdadero nutriente que debe formar parte de la alimentación. El agua es esencial en los procesos fisiológicos que requieren flujos netos de líquido. • Absorción de nutrientes en el tubo digestivo y excreción renal.

El balance entre la ingesta de líquidos y las pérdidas tiene gran importancia y cualquier alteración del mismo puede poner en peligro la vida del individuo.

Las pérdidas de agua incluyen la eliminada por orina, heces, evaporación a través de la piel y a través de la respiración.

Los electrolitos son compuestos químicos, que disociados afectan al pH del medio interno y a la presión osmótica.

Distribución

* Líquido extracelular: sales de sodio (cloruro, bicarbonato)

Líquido intracelular: sales de potasio (sulfato, fosfato).

ENERGÍA

Es la capacidad para poder realizar una tarea. Todos necesitamos energía para llevar a cabo todas nuestras funciones.

Esta energía es suministrada al cuerpo por los alimentos que comemos y se obtiene de la oxidación de hidratos de carbono, grasas y proteínas. Se denomina valor energético o calórico de un alimento a la cantidad de energía que se produce cuando es totalmente oxidado o metabolizado para producir dióxido de carbono y agua.