

Resumen

Principios Generales de la Nutrición

- Leyes de la alimentación,

- Ley de la cantidad -

La cantidad de alimentos debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas del organismo, el requerimiento calórico para cada persona, en particular deberá ser determinado considerando edad, sexo, complejión física, grado de actividad y situaciones especiales.

- Ley de la calidad -

Toda dieta deberá ser completa en su composición, asegurando el correcto funcionamiento de órganos y sistemas. En toda dieta deben estar presentes:

Macronutrientes: Son los nutrientes que nos aportan energía. Son fundamentales para el organismo, en mayor cantidad que los micronutrientes.

* Hidratos de carbono

* Proteínas

* Grasas

Micronutrientes: * Vitaminas y minerales. Son aquellos productos que se necesitan en cantidades pequeñas (miligramos o microgramos) para metabolizar los nutrientes que aportan la energía.

* Vitaminas

* Minerales

Agua: y electrolitos, el agua debe pues considerarse como un verdadero nutriente que debe formar parte de la alimentación. 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.

- Ley de la armonía -
Las cantidades de los diversos principios que componen la alimentación deberán guardar una relación de proporción entre ellos, de manera tal que cada uno aporte una parte del valor calórico total.

- Ley de la educación -
Toda dieta deberá ser la apropiada para cada individuo en particular.

Energía
La energía es la capacidad para realizar trabajos. Esta energía es suministrada al cuerpo por los alimentos que comemos y se obtiene de la oxidación de hidratos de carbono, azúcares y proteínas.

* Dieta equilibrada *

Corresponde a una alimentación concreta si sabemos qué debemos comer y en qué cantidades, es completa, equilibrada, suficiente y adecuada, establecida de acuerdo con las recomendaciones de energía y nutrientes.

Equilibrada: es que están presentes en ella la energía y todos los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas y suficientes.

Un adecuado **balance** entre ellos pues el consumo excesivo de un alimento puede desplazar o sustituir a otro que contenga un determinado nutriente.

La **moderación** en las cantidades consumidas de todos ellos para mantener el peso adecuado.

La alimentación, los alimentos, la dieta, la nutrición, tienen un importante papel en el mantenimiento de la salud y en la prevención de muchas enfermedades.

La nutrición humana es la ciencia que investiga la relación entre los alimentos consumidos por el hombre y la salud (enfermedades), para buscar el bienestar y la preservación de la salud humana.

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