

# Universidad del Sureste

## Escuela de Medicina

**Materia:**

**Nutrición**

**Actividad:**

**Ensayo sobre división de alimentos según calorías**

**Alimentos agrupados por HC, Lípidos y Proteínas**

**Catedrático:**

**Lic. En Nutrición: Daniela Rodríguez Martínez**

**Nombre del alumno:**

**Oswaldo Zúñiga Alfaro**

**3ro "B"**

**Lugar y fecha**

**29 de Septiembre del 2020, Comitán de Domínguez**

**Chiapas.**

Importancia de las calorías.

Las calorías son la unidad de medida utilizada para conocer cuánta energía contiene cada alimento. Cada gramo de los nutrientes que nos brindan los alimentos tiene una cantidad específica de calorías: carbohidratos, 4 calorías; proteínas, 4 calorías; grasas, 9 calorías. Con esa información es posible calcular y quizá controlar las calorías que ingerimos.

Consumir calorías, en el sentido de satisfacer necesidades y deseos mediante la alimentación, es vital; de no hacerlo, cualquier persona moriría en unos cuantos días. El cuerpo humano convierte esas calorías en energía mediante el metabolismo. Cabe mencionar que dicha energía la ocupa durante todo el día, incluso mientras está en reposo (por ejemplo, en la respiración, la circulación de la sangre, la reparación celular y la sinapsis necesaria para crear ensoñaciones).

Las calorías permiten que el organismo desarrolle funciones elementales como digerir los alimentos y mantener la temperatura corporal. Asimismo, entregan compuestos esenciales para el funcionamiento adecuado de los órganos y del sistema inmune.

En contraparte, gastar calorías es importante para tener una vida saludable. Y es que al ingerir más calorías de las que el cuerpo necesita, las restantes se convierten en grasa, y el exceso de grasa causa múltiples problemas para la salud, entre ellos la obesidad, denominada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la epidemia del siglo XXI.

Por lo tanto, es importante mantener un equilibrio calórico; es decir, gastar mediante las actividades diarias las calorías ingeridas. Hacer ejercicio de manera constante regula una serie de procesos que ayudan a mejorar nuestro estado físico y, por ende, mental.

Aunque no es necesario contar las calorías consumidas (ingeridas/gastadas), hacerlo puede ayudar a tener más conciencia acerca de los hábitos alimenticios, para luego modificarlos con el fin de lograr un equilibrio calórico, una vida saludable.

Por último, cabe recordar que cada persona tiene una necesidad calórica distinta, la cual depende principalmente de su edad, raza, antecedentes familiares, complexión, capacidad metabólica y actividad física.

¿Cómo se dividen los nutrientes?

Los nutrientes se dividen en dos grupos: macronutrientes y micronutrientes. Los macronutrientes son los nutrientes principales que necesita el cuerpo para llevar a cabo funciones básicas y vitales. Estos son: grasas, carbohidratos y proteínas. Los micronutrientes son los que mantienen la buena salud del organismo y hacen que aprovechemos mejor los nutrientes macros. Nos referimos a vitaminas y minerales esenciales.

¿Cuántas calorías nos aporta cada nutriente?

#### Grasas

Las grasas son los nutrientes que más energía o carga calórica nos aportan. Por cada gramo de grasa (1 g) que consumas, le estarán dando a tu cuerpo 9 calorías. Sabrás, entonces, que es lo primero que debes controlar en tu dieta.

#### Carbohidratos

Los carbohidratos son uno de los suplementos vitales para el cuerpo, ya que cuando son ingeridos, el cuerpo libera insulina, y a su vez, esta hormona hace que los nutrientes se metabolicen al llevarlos dentro de la célula para que se transforme en energía. 1 gramo de carbohidratos te aporta solo 4 calorías.

#### Proteínas

Junto con los carbohidratos, este nutriente también es muy importante, sobre todo si quieres desarrollar tu musculatura. Cada gramo (1 g) de proteína también te aportará 4 calorías.

¿Cuántas calorías se deben consumir al día?

Esta es una fórmula usada por los especialistas de la salud. Se basa en tomar ciertas variables, cruzarlas y así calcular el número de calorías que requiere tu cuerpo diariamente.

Para calcular este número, debes tomar en cuenta:

Edad: a medida que envejecemos nuestros requerimientos calóricos no son los mismos. Generalmente, el metabolismo se va poniendo más lento con los años.

Sexo: cada sexo tiene sus requerimientos debido a condiciones biológicas. Por lo general, los hombres tienen más masa muscular y el requerimiento calórico es distinto al de una mujer.

Altura: mientras más alto, más calorías necesitas, obviamente.

Actividad física: si eres un atleta, tu metabolismo está más acelerado y puede que la dieta de una persona normal no sea la adecuada para ti.

Lo más recomendable es que el cálculo sea hecho por un nutricionista para tener más certeza y efectividad a la hora de alimentarte.

#### ¡DATOS QUE PROBABLEMENTE LA MAYOR PARTE DE LA POBLACIÓN NO SABE!

Una dieta promedio de una persona requiere de 2,000 (dos mil) calorías diarias. Estas 2,000 calorías deben ser repartidas porcentualmente entre los 3 macronutrientes (grasa, proteína, carbohidratos). Si comes calorías en exceso, estas se transforman en grasa y se almacenan en el cuerpo (sobrepeso y obesidad). Si comes menos de las requeridas, lo más leve puede ser que pierdas masa muscular y en casos extremos, las funciones vitales pueden verse afectadas. Si quieres mejorar tu salud, reduce las grasas y los azúcares (carbohidratos malos en exceso), ya que son los que más energía tienen. Todos los alimentos proporcionan calorías menos el agua. En general, las frutas tienen más calorías que los vegetales.