

ENERGIA

La **energía** deriva de los alimentos, es utilizado por el organismo humano para realizar todas sus funciones, entre ellas:

- Mantener las **funciones vitales** del cuerpo, tales como la respiración, movimientos cardíacos, y otros procesos fisiológicos y metabólicos.
- Realizar la **síntesis de tejidos** y diversas sustancias.

La energía de los alimentos se mide en **kilocalorías (Kcal)**. Así como la distancia en metros y el peso en kg.

Los principales factores que determinan el gasto energético son la **tasa metabólica basal (TMB)** y la **actividad física**.

La TMB es relativamente constante en individuos sanos de la misma edad, sexo, peso y composición.

Los **requerimientos de energía** son la cantidad de energía alimentaria que se debe ingerir para conservar la salud, mantener un tamaño y composición corporal adecuados, y hacer la **actividad física** necesaria.

Bajo condiciones normales el organismo metaboliza prioritariamente carbohidratos y grasas para satisfacer sus necesidades energéticas, pero cuando la ingesta de estas es suficiente, las proteínas constituyen una fuente de **energía** y resulta un incremento secundario de los requerimientos de proteína dietética.

Las mujeres embarazadas requieren más **energía** para el crecimiento del feto, la placenta y tejidos maternos.

De ahí se recomienda un incremento de los requerimientos usuales en **285 kcal** / día durante todo el embarazo.

Tanto la ingestión excesiva como deficiente de energía puede ser nociva. Por ello, los requerimientos promedio representan las recomendaciones dietéticas. Al gasto energético ideal de niños y mujeres embarazadas se agregó la cantidad de **energía** necesaria para un crecimiento normal.

FUENTES:

La fuente más concentrada de energía es la grasa. Se recomienda que la principal fuente de energía alimentaria venga de los carbohidratos.

Los alcoholes no son alimentos y su uso excesivo y frecuente tiene consecuencias nocivas para la salud.

La densidad energética es la cantidad de energía metabolizable en cada gramo de alimento. La densidad energética tiende a ser baja en muchas dietas tradicionales de América Latina en áreas rurales, ya que se basan en vegetales con alto contenido de fibra, contienen poca grasa y al cocinarlos retienen mucha agua.

AGUA:

El agua está también considerada un nutriente por su función tan importante de la estructura y funcionamiento del cuerpo humano.

El agua es el medio básico donde se efectúan todas las reacciones metabólicas del organismo; así como el medio de transporte de los nutrientes.

Las pérdidas de agua se efectúan por la orina, la piel (pérdidas insensibles por evaporación y sudor), los heces y los pulmones, ésta última en forma de vapor de agua en el aire expirado.

El contenido de agua del organismo debe mantenerse muy constante. Moderadas variaciones pueden afectar la salud y grandes variaciones, por pérdidas patológicas, pueden ser fatales.

REQUERIMIENTOS DE AGUA:

Es imposible determinar un requerimiento exacto para cualquier situación, debido a los varios factores que aumentan o disminuyen las pérdidas de agua. Bajo condiciones ordinarias se considera adecuado un aporte de 1 ml de agua por kcal para adultos y niños mayores de 7.5 a 11.2 ml/kcal para infantes lactantes y niños menores de 3 años, respectivamente.