

Energía

La energía derivada de los alimentos, es utilizada por el organismo humano para realizar sus funciones.

- ▲ Mantener funciones vitales del cuerpo
- ▲ Realizar la síntesis de tejidos y diversas sustancias
- ▲ Regular la actividad de células y órganos y los procesos metabólicos.
- ▲ Desarrollar actividad física e intelectual.

La energía de los alimentos se mide en kcal.

Los principales factores que determinan el gasto energético son la tasa metabólica basal y la actividad física, este también representa el gasto energético.

Cierta cantidad de energía se almacena como reserva para usar cuando las demandas de gasto energético se extiende a la cantidad de energía ingerida. Cuando se ingiere una comida mixta con todos los nutrientes, el efecto calórico es mayor al ingerir proteínas que cuando se ingiere carbohidratos y grasa. La fuerza de concentración de energía es la grasa.

La densidad energética es la cantidad de energía metabolizable en cada gramo de alimento. Esta puede aumentar agregando aceite, manteca vegetal o azúcar o preparando bebidas y platos menos voluminosos y más espesos.

➤ Agua ➤

El agua es considerado un nutriente por su función tan importante en la estructura y funcionamiento del cuerpo humano.

El agua constituye el 50% de el cuerpo de una mujer adulta y en hombres 55 a 65%.

La ingesta total en la dieta el agua de la bebida y el agua contenido en los alimentos, El agua de bebidas y de hidratación es muy variable y depende de varios factores como el clima y los tipos de alimentos.

Las pérdidas de agua se efectúan por la orina, la piel, las heces, y pulmones.

El organismo posee un mecanismo muy eficiente de la regulación del balance del agua, incluyendo la sensación de sed.