

Jalixa Ruiz

La mujer debe ingerir durante la lactancia 500 kcal/día adicionales y por lo contrario si una mujer carece de grasa corporal durante los primeros 6 meses la lactancia deberá ingerir 700 kcal/día adicionales.

También recomiendan que la principal fuente de energía alimentaria provenga de los carbohidratos. Una de las fuentes concentradas de energía es la grasa, también los hidratos de carbono, proteínas.

Macronutrientes (g)	Kilocalorías (kcal)
1 gramo de grasa	9 kcal
1 gramo de carbohidrato	4 kcal
1 gramo de proteína	4 kcal

Otro punto muy importante también es que dice que la densidad energética de los alimentos aumenta solo con que agreguemos aceites, manteca vegetal o azúcar a los alimentos, entonces cuando hay sobrepeso u obesidad es recomendable usar alimentos con baja densidad energética. El agua es parte fundamental de nuestro cuerpo y ocupa aproximadamente 50% en la mujer y 55 y 65% en el hombre. La pérdida de agua se efectúa en la orina, la piel (suda), pulmones y las heces. La pérdida inexcitable de agua se debe a que es el componente más abundante del cuerpo y su ingesta debe ser adaptada a nuestra edad, temperatura y ambiente. El requerimiento de agua es importante en nuestro cuerpo ya que se lleva a cabo muchas de las funciones que se desempeñan en nuestro organismo como, la sangre, oxígeno etc.



## Lectura y Síntesis

28/08/20

De acuerdo a la información previamente leída nos dice nuestro cuerpo necesita nutrientes para poder tener un equilibrio y así pueda cumplir con sus funciones vitales. Los alimentos son ricos en proteínas y ayudan a regenerar nuestro organismo, estimulando el desarrollo y renovación de los tejidos, nuestro cuerpo necesita proteínas provenientes de los alimentos para así poder fortalecer músculos, huesos y nuestra piel.

La información también nos aclara que cada alimento que consumimos se mide en kilocalorías ya que es el resultado de lo que determina la cantidad de energía que consumimos, un alimento cuanta más calorías tenga más energía aporta al cuerpo. Una de las principales factos que determina el gasto energético es la tasa metabólica basal, esto es la cantidad mínima de energía que una persona necesita, esta energía se almacena, como grasa corporal y la ingestión excesiva de energía conduce a la mala nutrición por exceso, como la obesidad y el sobrepeso, todo esto conlleva a enfermedades como diabetes, IM, hipertensión arterial etc.

Para conservar la salud y la composición corporal adecuada debemos ingerir los requerimiento de energía, activación física para así poder llevar un buen control de nuestro cuerpo. La información también mencionaba que las mujeres requieren más energía para el crecimiento del feto, Placenta y tejidos maternos, Si la ganancia de peso durante el embarazo es adecuado