

Nutrición - Ciclo de Vida / Resumen

- **Energía.** La energía derivada de los alimentos, es utilizada por el organismo humano para realizar todas sus funciones, entre ellos:
 - a) Mantener las **funciones vitales** del cuerpo, tales como la respiración, movimientos cardíacos, procesos fisiológicos y metabólicos.
 - b) Realizar la **síntesis de tejidos** y diversas sustancias.
 - c) Regular la actividad de células y órganos, y los procesos metabólicos.
 - d) Desarrollar **actividad física e intelectual.**

— LA ENERGÍA DE LOS ALIMENTOS SE MIDE EN **KILOCALORIAS**. ES SU MEDIDA UNIVERSAL.

Partiendo en que la suposición de que la tasa metabólica basal es constante en individuos de un mismo tamaño corporal, la actividad física es el componente

más variable del gasto energético a nivel individual o a nivel de grupos de población.

- **Requerimientos Nutricionales.**

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. Además debe permitir un crecimiento adecuado en los niños, una evolución óptima y una producción de leche materna con una adecuada densidad energética.

Tanto la ingestión excesiva como deficiente puede ser nociva, por ello, al gasto energético ideal de niños y mujeres embarazadas se agregó la cantidad de energía necesaria para un crecimiento normal.

Las recomendaciones dietéticas para las mujeres lactantes incluye la energía adicional asociada con la producción y secreción de leche.

Fuentes.

La fuente concentrada de energía más grande es la grasa. De hecho se recomienda que la principal fuente de energía alimentaria provenga de los carbohidratos.

La densidad energética es la cantidad de energía metabolizable en cada gramo de alimento.

Hay un límite en la recomendación de reducir la energía alimentaria para evitar la obesidad, por lo que ésta se debe completar con un incremento en la actividad física ocupacional.

Además de aumentar el gasto energético, el ejercicio ayuda a mantener la capacidad física y tono muscular del individuo, así como también reduce el riesgo de llegar a padecer algún tipo de enfermedad de tipo cardiovascular.

- Agua.

El agua de bebida y el agua de hidratación de los alimentos es muy variable, por lo que depende de varios factores como el clima y el tipo de alimentos.

Bajo condiciones ordinarias una persona adulta ~~requiere~~ alrededor de 2000 a 2500 ~~ml. de agua al día.~~

Las pérdidas de agua se efectúan por la orina, la piel (pérdidas insensibles) por la evaporación o sudor (también llamadas ~~pérdidas insensibles de agua~~), por las heces y los pulmones, ésta última en forma de vapor de agua.