

Nutrición

Energía

a) generalidades

La energía deriva de los alimentos, es utilizada por el organismo para realizar funciones, entre ellas:

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

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

Requerimientos nutricionales

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

Fuentes

La fuente más concentrada de energía es la grasa, la principal fuente de energía alimentaria proviene de los carbohidratos

Macronutriente
1 gramo de grasa
1 gramo de carbohidrato
1 gramo de proteína

Kilocalorías (Kcal)

9 Kcal
4 Kcal
4 Kcal

Agua

El agua es también considerada un nutriente por su función tan importante en la estructura y funcionamiento del cuerpo humano. El agua constituye más importante del organismo, ocupa aproximadamente el 50% del cuerpo de una mujer y en el hombre un 55% y 65%.

El agua es el medio básico donde se afectan todas las reacciones metabólicas del organismo.

Frutas y verduras tienen gran contenido de agua mientras que otros alimentos como cereales, leguminosas y tubérculos contribuyen en mucho menos.

Bajo condiciones ordinarias una persona adulta ingiere alrededor de 2000 a 2500 ml.

Requerimientos de agua.

Es posible determinar un requerimiento exacto para cualquier situación, debido a los 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 y de 1.5 a 1.2 ml/kcal para infantes lactantes y niños menores de 3 años.