

## Notificación 2.

La combinación de fuentes alimentarias de proteínas o el agregado de proteínas o aminoácidos específicos pueden aumentar la calidad de la dieta al mejorar su composición y patrón de aminoácidos o su concentración de proteína. Complementación es la combinación de un alimento cuya calidad proteínica está limitada por uno o más aminoácidos esenciales con otros alimentos.

Es recomendable que la dieta contenga por lo menos lo a 20% de proteínas de origen animal que además de mejorar el aporte de aminoácidos esenciales aumentan la absorción y biodisponibilidad de varios minerales de la dieta.

Sin embargo, se considera conveniente limitar las proteínas de origen animal a un máximo entre 30 y 50% del total de proteínas en la dieta excepto en niños menores de un año.

### - Energía

Deriva de los alimentos, es utilizado por el organismo humano para realizar todas sus funciones en la vida.

Mantener funciones vitales del cuerpo, movimientos cardiacos y metabólicos esenciales para la vida básica del organismo.

### Realizar la síntesis de tejido.

Los principales factores que determinan el gasto energético son la tasa metabólica basal. Partiendo de la suposición de que la tasa metabólica basal es constante en individuos de un mismo tamaño corporal, y que el efecto calorígeno de los alimentos es muy significativo, la actividad física.



Los requerimientos de energía son la cantidad de energía alimentaria que se debe ingerir para conservar la salud - mantener un tamaño y composición corporal adecuada y hacer actividad física necesario para bienestar físico y social de individuos, incluyendo el desempeño de actividades económicas necesarios y socialmente deseables.

Las mujeres embarazadas requieren más energía para el crecimiento del feto la placenta y tejidos maternos, de ahí que se recomienda un incremento de los requerimientos usuales en 295 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. La fuente más concentrada de energía es la grasa. Se recomienda que la principal fuente de energía alimentaria provenga de los carbohidratos. A continuación se presenta el valor energético en un gramo de carbohidrato, proteína y grasa.

Los alcoholes no son alimentos y su uso excesivo y frecuente tiene consecuencias nocivas para la salud, su consumo contribuye a la cantidad total de energía ingerida en forma de calorías vacías aportando 7 Kcal/g. La densidad energética de los alimentos se puede aumentar agregando los aceites, mantequilla vegetal o azúcar. El agua es también considerada un nutriente por su función tan importante en la estructura y funcionamiento del cuerpo humano.