

Energía

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

- Mantener las funciones vitales del cuerpo tales como respiración, movimientos cardíacos y otros procesos fisiológicos y metabólicos esenciales para la vida básica del organismo.
- Realizar la síntesis de todos los diversos subproductos.
- 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 y la actividad física.

La TMB representa el gasto energético indispensable para mantener las funciones vitales de una persona en reposo absoluto tales como la respiración, movimientos cardíacos y otros procesos fisiológicos.

Las mujeres embarazadas requieren más **energías** para el crecimiento del feto, la placenta y tejido materno. De ahí se percata de los requerimientos usuales durante en **285 kcal/día durante todo el embarazo**. Aquellas mujeres que reducen su actividad física durante el embarazo deben consumir únicamente **200 kcal/día adicionales**.

Agua

El agua también es considerada un nutriente por su función tan importantes del organismo y ocupa aproximadamente el 50% del cuerpo de una mujer adulta algo menos a términos relativos que el 55 y 65% del cuerpo de un hombre adulto debido a que a la mujer tienen menor proporción de **tejido muscular**.

El agua es el medio donde se afectan todas las reacciones metabólicas del organismo, así así como el medio de transporte de nutrientes y productos (compuestos metabólicos) y sustancias activas tales como las hormonas, muchos enzimas, factores inmunes y productos de degradación.