

Síntesis de energía y agua pag: 28-34

Basándonos en el libro de nutrición en "Ciclo de la vida" dice que la energía derivada de los alimentos, es utilizada por el organismo humano para realizar sus funciones; que de esas funciones destacan las funciones vitales del cuerpo tales como (respirar, movimiento cardíaco, crecimiento y síntesis de hormonas). Es por eso que menciona que la energía de los alimentos se mide en kilocalorías (kcal). Así como la distancia se mide en metros, y el peso en kilogramos, la medida de la energía en los alimentos son en kilocalorías. Los principales factores que determinan el gasto energético son las tasas metabólicas basal (TMB) la TMB representa el gasto energético indispensable para mantener las funciones vitales de una persona en reposo absoluto. Los requerimientos de energía son la cantidad de energía que se debe ingerir para conservar la salud, mantener un tamaño y composición corporal adecuados y hacer actividad física necesaria para el bienestar físico, social, y intelectual del individuo. La fuente concentrada de energía es la grasa se recomienda que la principal fuente de energía alimentaria provengan de los carbohidratos. A continuación podemos ver la densidad energética que es la cantidad de energía metabólica en cada gramo de alimento.

Mussolini Macnean Paz

Se mencionaba que la energía proviene de los alimentos y que esto era utilizado para procesos fisiológicos y también en reacciones **Salidas de tejidos**. La ingestión y depósito excesivo de energía conduce a una mala nutrición por exceso, como el sobrepeso y la obesidad a un factor de riesgo. El **requerimiento de energía** y el efecto calorígeno de los alimentos es el crecimiento de calor que sigue a una comida el cual es relativamente muy pequeño. El agua es también considerada un nutriente por su función tan importante en la estructura y la función del cuerpo humano, el agua es el constituyente más importante del organismo y ocupa aproximadamente el 50% en la mujer y 55 a 65% en el hombre adulto. En un adulto de 65 kg de peso aproximadamente se encuentra 40 litros de agua distribuido entre el compartimiento intracelular 25 litros y extracelular 15 litros. Es por eso la pérdida de agua se afecta por la orina, la piel (**pérdida inestable** por evaporación y sudor), las heces y los pulmones, esta última en forma de vapor de agua en el aire expirado. Es imposible determinar un **requerimiento de agua** exacto para cualquier situación y debido a los varios factores que aumentan o disminuyen la pérdida de agua, bajo condiciones ordinarias se considera adecuado un aporte de 1 ml de agua por kcal.

Mussolini Macneally Pac