

Digestión

Carbohidratos.

La **densidad energética** es la energía que podemos o metabolizamos en cada gramo de alimento.

La densidad energética tiende a ser baja en las dietas en familias de LATAM, más en las áreas rurales, por esto, se tiene que ingerir grandes cantidades de esas dietas (verduras) para que una persona satisfaga los requerimientos de energía.

La densidad energética de los alimentos se puede aumentar agregando aceite, manteca vegetal o azúcar, en contraste, hay problemas de sobrepeso u obesidad si se consume mucho de lo anterior, y por ello es conveniente usar alimentos y dietas con baja densidad energética.

El agua es también considerada un nutriente por la importancia que tiene en el cuerpo. El cuerpo de una mujer está conformado por el 50% de agua y 55% y 65% en el cuerpo de un hombre.

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

El **consumo de agua** debe ser por lo menos de **2000 a 2500 ml** de agua de bebida y el agua de hidratación.

Las **perdidas de agua** se efectúan por la orina, piel, heces y por los pulmones.

Energía

- ▶ La **energía** que nos aportan los alimentos es utilizada por el organismo para mantener las **funciones vitales**, realizar la **síntesis de tejidos** y diversas sustancias, regular la actividad de las células y órganos, los movimientos y los procesos metabólicos así como desarrollar **actividad física e intelectual**.

La energía se mide en **Kcal** (Kilocalorías).

La **tasa metabólica basal** (TMB) y la actividad física son los determinantes del gasto energético.

La TMB representa el gasto energético indispensable para mantener las funciones vitales de una persona en reposo absoluto. El gasto de energía por actividad física es variable dependiendo de la persona.

La grasa corporal es una cierta reserva de energía que se puede usar cuando se requiera, si hay una ingestión y depósito excesivo puede resultar en una malnutrición por exceso.

- ▶ El **requerimiento de energía** es la cantidad de energía alimentaria que se debe consumir para tener una buena salud, un crecimiento y desarrollo óptimo del cuerpo, realizar las actividades físicas necesarias para el bienestar físico y social.

Las mujeres embarazadas requieren más energía para el crecimiento del feto, placenta y tejidos maternos.

Tanto la ingestión excesiva como deficiente de energía puede ser nociva.

- ▶ La grasa es la **fuerza más concentrada de energía**. Se requiere que la principal fuente de energía sea de los