

## ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

Los macronutrientes son “nutrimentos que cumplen con funciones energéticas y que se encuentran en forma de polímeros y por lo tanto, deben de ser digeridos para que el organismo los pueda utilizar

El azúcar invertido es también una forma natural de azúcar (glucosa y fructosa unidas entre sí y en proporción 1:1) que se utiliza comercialmente porque es más dulce que concentraciones iguales de sacarosa.

Hidratos de carbono Los hidratos de carbono son fuente de energía en la dieta, y representan aproximadamente la mitad de las calorías totales

El más importante, y el que más está en la naturaleza de los monosacáridos, es el  $\alpha$ -D glucosa. La dextrosa es la glucosa que se produce a partir de la hidrólisis del almidón de maíz

El azúcar invertido forma cristales menores que la sacarosa; por ello, se prefiere el azúcar invertido a la sacarosa para la preparación de dulces y glaseados.

# Las proteínas

son diferentes a los hidratos de carbono y a las grasas, pues contienen en su estructura química nitrógeno.

los hidratos de carbono integran la mayor parte de la dieta humana, en segundo lugar están las grasas y finalmente, las proteínas.

Las principales funciones de las proteínas en el cuerpo incluyen su papel como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas.

existen mezclas de alimentos que aportan todos los aminoácidos esenciales obteniendo así una proteína de buena calidad.

Los tres deben estar presentes en la dieta diaria para garantizar el funcionamiento adecuado y el aporte de energía al organismo.

# Micronutrientes

Los micronutrientes son las vitaminas y los minerales, o nutrimentos inorgánicos.

Los minerales son esenciales para la función de los seres humanos. Representan de 4 a 5% del peso corporal en el ser humano

# Fisiología del aparato digestivo

La mayoría de los nutrientes se tienen que hacer más pequeños para que el intestino los pueda absorber

El aparato digestivo es el responsable de reducir estas grandes partículas y moléculas para obtener unidades de menor tamaño que se absorben con más facilidad, y de convertir las moléculas insolubles en formas solubles

# ELECTROLITOS

```
graph TD; A[ELECTROLITOS] --> B[Los electrólitos son sustancias que se disocian en iones de carga positiva y negativa (cationes y aniones) cuando se disuelven en agua]; A --> C[Sodio]; B --> D[Los electrólitos pueden ser sales inorgánicas sencillas de sodio, potasio, magnesio, o moléculas orgánicas complejas]; B --> E[tienen un papel fundamental en multitud de funciones metabólicas normales]; C --> F[El sodio (Na+) es el principal catión del líquido extracelular. La concentración sérica normal es de 136 a 145mEq/l.];
```

Los electrólitos son sustancias que se disocian en iones de carga positiva y negativa (cationes y aniones) cuando se disuelven en agua

Los electrólitos pueden ser sales inorgánicas sencillas de sodio, potasio, magnesio, o moléculas orgánicas complejas

tienen un papel fundamental en multitud de funciones metabólicas normales

## Sodio

El sodio (Na<sup>+</sup>) es el principal catión del líquido extracelular. La concentración sérica normal es de 136 a 145mEq/l.