

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

- Energéticos (Hidratos de carbono y lípidos)
- Plásticos o formadores (Proteínas)
- Reguladores (Vitaminas y minerales)

Clasificación Funcional del alimento

Plástico: Leche y derivado, carne, pescado, huevo (clara), legumbre y fruto seco

Energético: grasa, fruto seco, cereal y huevo (yema)

Regulador: fruta y verdura, productos lácteos y vísceras

En cada alimento predominan uno o varios nutrientes lo que nos permite clasificarlos en 6 grupos diferentes:

- Cereales, papas, azúcar.
- Alimentos grasos y aceites.
- Carnes, huevos, pescados, legumbres y frutos secos.
- Leche y derivados.
- Verduras y hortalizas.
- Frutas y derivados.

ALIMENTOS Y COMPOSICIÓN

La composición de los alimentos es muy diferente. Depende entre otras cosas, de la especie de plantas y animales, la forma de cultivo y fertilización, las condiciones de tenencia de los animales y en algunos alimentos varía según su frescura, tiempo y características de almacenamiento, etc.

COMPUESTOS:

Todos los productos alimenticios se componen de los siguientes elementos en proporciones variables: agua, carbohidratos, proteínas, lípidos (grasas), vitaminas, minerales, pigmentos, sabores y compuestos bioactivos

FUENTES VIVAS:

Los alimentos están formados en su mayor parte por compuestos bioquímicos que vienen de fuentes vivas; plantas y animales

CLASIFICACIÓN DE LOS NUTRIENTES

Los nutrientes deben satisfacer tres tipos de necesidades:

- Energéticas
- Estructurales
- Funcionales y reguladoras

ENERGÍA

La energía no constituye un nutriente, sino que se genera a partir del aprovechamiento de los macronutrientes por parte de las células.

IDEA EFICIENTE

Las necesidades de energía varían según el peso, la talla, la edad, el sexo y la actividad física de una persona, aunque el factor más importante de todos ellos es la edad.

MACRONUTRIENTE

Los macronutrientes son aquellos que brindan al cuerpo energía conforme a la alimentación que lleva cada individuo

HC

Se clasifican en hidratos de carbono (siendo la principal fuente de energía del organismo),

IDEA ÚNICA

lípidos (la segunda fuente de energía) y proteínas (nuestra tercera fuente de energía)

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

HIDRATO DE CARBONO

Hc, también son llamados carbohidrato o glúcidos. Su función más importante es la de ser la primera fuente de energía para nuestro organismo, aportando aproximadamente 4 kcal por cada gramo.

LÍPIDO

Las grasas son un grupo heterogéneo de sustancias que se caracterizan por ser insolubles en agua y de aspecto untuoso o aceitoso.

Su principal función es ser fuente de energía "concentrada": cada gramo aporta 9 kcal.

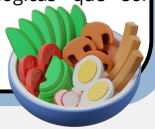


PROTEÍNA

Son compuestos complejos formados por numerosas unidades más pequeñas conocidas como. Proteínas: Dependiendo de la secuencia en la que se unen los aminoácidos entre sí.

MICRONUTRIENTE: VITAMINA Y MINERAL

Los micronutrientes son componentes fundamentales que los organismos, incluido el ser humano, necesitan en cantidades reducidas a lo largo de su vida para llevar a cabo diversas funciones metabólicas y fisiológicas que son cruciales para preservar la salud.



El 'índice glucémico' mide el aumento de los niveles de azúcar en sangre tras el consumo de un alimento en particular. La calidad de los alimentos y su impacto en el cuerpo dependen de la rapidez con la que se descomponen y absorben los carbohidratos.



FUNCIONES

- Son componentes de la estructura de la membrana celular.
- Se dedican a la absorción, transporte y creación de vitaminas nombradas **liposoluble**.
- Son parte de un grupo de hormonas.

FUNCIONES

Función principal de la proteína constituye y mantiene nuestro cuerpo formar los músculos, huesos, piel, órganos y sangre. Intervienen en el metabolismo, pues forman parte de las enzimas (que son las encargadas de las reacciones metabólicas) y de ciertas hormonas. Forman parte a los anticuerpos en caso de patógenos.

VITAMINA

Las moléculas orgánicas son muy importantes para los seres vivos y se presentan como micronutrientes. Cuando las consumimos en nuestra dieta de manera equilibrada y en las cantidades necesarias, ayudan a que nuestro cuerpo funcione bien y a que el metabolismo trabaje correctamente.

Existen dos grandes tipos de vitaminas:

Son las vitaminas A, D, E, K y S son solubles al lípido. Vitaminas hidrosolubles Son las vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12).

Independientemente de la situación, no se aconseja consumir cantidades excesivas de estos azúcares ya que se ha asociado con obesidad y caries, entre otros efectos perjudiciales.



EXISTEN VARIOS TIPOS DE GRASAS

Ácidos Grasos; forman parte de los triglicéridos.
Ácido Graso Saturado; un consumo excesivo de este tipo puede desencadenar un aumento en el colesterol.
Ácido graso No Saturado; ese tipo de grasas son "buenos" producen colesterol "bueno" y una reducción de triglicéridos en la sangre.
Los omega-3; se encuentran principalmente en los pescados llamados azules (sardina, salmón, atún, caballa), las nueces y algunos alimentos enriquecidos.
Colesterol; Su ingesta es crucial por su papel en la formación de membranas y sirve como precursor en la producción de ciertas hormonas y vitamina D.

PROTEÍNA

Las proteínas de "alta calidad" (también llamadas de alto valor biológico o completas) son las que contienen todos los aminoácidos esenciales. Estas proteínas se encuentran en los alimentos de origen animal principalmente: carne, pescado, huevo y leche.



MINERALES

Son sustancias inorgánicas que son importantes para nuestro cuerpo. Algunas están disueltas en nuestros organismos, mientras que otras, como el calcio, son parte de estructuras duras como los huesos y los dientes. Estas sustancias ayudan a regular muchos procesos metabólicos y las funciones de diferentes tejidos.

