

INTRODUCCION A LA NUTRICION

clasificacion de los alimentos

Los alimentos que contienen fundamentalmente carbohidratos o lípidos son fuente de calorías, con una función energética; los alimentos fundamentalmente proteicos, aunque pueden aportar energía.

según su origen

- Origen animal : carnes, huevos, miel , leches, vísceras, cartílagos, tejido adiposo, etc.
- Origen vegetal : leguminosas, verduras, frutas, especias, cereales, semillas, raíces, etc.

por grupo de alimento

- cereales, papas, azúcar.
- alimentos grasos y aceites.
- carnes, huevos, pescados, frutos secos.
- leche y derivados.
- verduras y hortalizas.
- frutas y derivados.

Los alimentos y su composición

La composición de los alimentos varia ampliamente. Depende, entre otros factores, de la variedad de las plantas y animales, del tipo de cultivo y fertilización, de las condiciones de alimentación animal, en algunos varia su frescura y el tiempo de almacenamiento.

Como están formados

Los alimentos están formados en su mayor parte por compuestos bioquímicos comestibles que derivan principalmente de fuentes vivas, tales como plantas y animales; la sal y el agua son los únicos procedentes de la naturaleza inorgánica que se incluyen en la alimentación.

como están constituidos

los alimentos están constituidos por los siguientes elementos: agua, hidratos de carbono, proteínas, lípidos (grasas), vitaminas, minerales, estos componentes están dispuestos de formas distintas en los alimentos, para darles textura ,sabor ,color y valor nutritivo.

Clasificación de nutrientes

tipos de necesidades:

- Energéticas.
- Estructurales.
- Funcionales y reguladoras.

Energía

La energía no es ningún nutriente, si no que se obtiene tras la utilización de los macronutrientes por las células. Así, todos los alimentos, en función de los nutrientes que lo componen, aportan energía.

calorías que gasta el organismo

Las funciones vitales : (circulación, respiración, digestión....)
Crecer: (épocas donde se crece mas rápido)
Moverse: Por esta razón, en función del grado de actividad física, nuestro organismo necesitara mas o menos energía.

Macronutrientes

Los macronutrientes son aquellos que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo. Se clasifican en hidratos de carbono (siendo la principal fuente de energía del organismo, lípidos (la segunda fuente) y proteínas (nuestra tercera fuente).

Clasificación

- Monosacáridos: son tipos de glúcidos mas simples.
- Disacáridos: son azucares simples, pero necesitan ser transformados a monosacáridos para que puedan ser absorbidos por el intestino.
- Polisacáridos: son los hidratos de carbono mas complejos.

Características

- Se consumen en grandes cantidades.
- Son sustancias que proporcionan energía.
- Son esenciales en una dieta equilibrada
- Se dividen en 3 grupos: carbohidratos, proteínas y lípidos.

INTRODUCCION A LA NUTRICION

Hidratos de carbono

Los carbohidratos son almacén y reserva de energía en forma de glucógeno que se moviliza rápidamente para generar glucosa cuando se necesita. Tiene un efecto ahorrador de proteínas.

Funciones

- Aporte de energía.
- Almacenamiento de energía.
- Formación de tejidos.

Clasificación

- Monosacáridos: son azúcares simples.
- Disacáridos: formado por la unión de dos monosacáridos.
- Oligosacáridos: contiene entre 3 y 10 monosacáridos. Es un polímero.
- Polisacáridos: contiene cadenas largas de monosacáridos.

Lípidos

Los lípidos son un grupo de compuestos orgánicos insolubles en agua. Incluyen grasa, fosfolípidos, y colesterol. Los lípidos son cruciales para el organismo, funcionando como componentes estructurales de las membranas celulares y depósitos de energía.

Como están formados

Los alimentos están formados en su mayor parte por compuestos bioquímicos comestibles que derivan principalmente de fuentes vivas, tales como plantas y animales; la sal y el agua son los únicos procedentes de la naturaleza inorgánica que se incluyen en la alimentación.

Características

- Insolubles en agua.
- Se asocian a proteínas.
- La mayoría son de carácter no polar.
- Tienen carácter anfipático.

Proteínas

Las proteínas son nutrientes esenciales para el cuerpo humano y componentes esenciales de las células. Están formadas por cadenas de aminoácidos.

Características

- Tienen un gran tamaño.
- Presentan formas variadas.
- Son polifacéticas.
- Actúan como amortiguadores de pH.

Alimentos con proteína

- Carnes: pavo, cordero, conejo, cerdo, etc.
- Pescados y mariscos: atún, salmón, trucha, cangrejo, pulpo, almejas, ostras, calamares.
- Frutos secos: maní, cacahuete, almendra, pistacho, avellana, nueces.

Micronutrientes

Los micronutrientes son moléculas que se ingieren en poca cantidad, pero son precisas para la existencia de la vida. Se reciben a través de los comestibles, por lo que la mayoría de las personas logra mantenerlos en las porciones adecuadas para garantizar su correcto impacto en las funciones metabólicas.

Alimentos en los que se encuentra

- Minerales: fosforo, sodio, calcio, potasio
- Vitaminas: niacina, vitamina D, vitamina K

Beneficios

El consumo adecuado de micronutrientes es transcendental, principalmente, para niños pequeños, ancianos, y embarazadas. Actúan como ente fundamental para un crecimiento y progreso sano. Nivelan el metabolismo y el buen animo y aportan en la prevención de las enfermedades del corazón.