

CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN

La rama de la nutrición se ocupa de estudiar los nutrientes de los alimentos, la función de ellos, las reacciones que generan en el organismo y su relación con la salud y la enfermedad. Además, investiga las necesidades nutricionales del ser humano, sus hábitos y consumo de alimentos sin dejar de lado la composición y el valor nutricional de los mismos.

Para poder determinar cada uno de esos aspectos, la nutrición analiza la ingestión, digestión, absorción, metabolismo y excreción de las sustancias alimenticias mediante los cuales se genera energía para que el organismo pueda desarrollar cada una de las actividades vitales que le competen.

NUTRIENTE: es aquel compuesto orgánico o inorgánico que se encuentra en los alimentos. El cuerpo los utiliza para llevar a cabo diferentes procesos vitales como formar células, regular funciones, suplir energía, etc.

El número de nutrientes es limitado, y se pueden englobar en los siguientes grupos:

- Hidratos de carbono (azúcares, glúcidos)
- Lípidos (grasas)
- Proteínas
- Sales minerales
- Vitaminas
- Agua



Otra de la clasificación de los nutrientes es de acuerdo al aporte de energía que hacen:

- Energéticos.- Entre estos encontramos los hidratos de carbono, lípidos y proteínas.
- No energéticos.- Los componen sales minerales y vitaminas.

Bajo estos conceptos teóricos básicos, se cimientan dos Ciencias de la Nutrición: la bromatología y la Dietética.

BROMATOLOGÍA

La ciencia de la Bromatología se encarga del estudio de los alimentos en materia de producción, manipulación, elaboración y distribución. Es decir, analiza, investiga y reglamenta cada uno de estos procesos en función de la salud. Por ejemplo, esta ciencia es la que dictamina que la carne cruda de vaca recluta es perjudicial para el organismo humano.

Bromatología es una palabra griega que significa:
Broma bromatos, alimentos
LOGOS tratado o ciencia

Estudia todos los alimentos y nutrientes que consumen las plantas, animales y seres humanos. Además, le compete la medición de las cantidades nutricionales que se le deben suministrar a un individuo de acuerdo con los regímenes específicos de cada ser. En consecuencia, la bromatología se divide en dos grandes categorías:

La antropobromatología, que tiene que ver con el estudio de los alimentos destinados específicamente al consumo por parte del humano.

La zoobromatología, que se ocupa del estudio de los alimentos que son consumidos por las distintas especies animales y que incluyen el estudio de los valores alimenticios y dietas en general.



Laboratorio.

OBJETIVOS DE LA BROMATOLOGÍA

Reunir la cantidad de alimentos requeridos para la sana alimentación de una densa y numerosa población

Mantener un estado agradable de los alimentos para que mantengan la calidad cuando lleguen a manos del consumidor.

Aumentar o al menos mantener el valor nutritivo de los alimentos, para mantener su correcto estado de salud

CLASIFICACIÓN BROMATOLÓGICA DE LOS ALIMENTOS

Alimentos sanos: son aquellos que cumplen con los requisitos establecidos para ser ingeridos.

Alimentos adulterados: son los alimentos que se han visto modificados por el agregado de una sustancia o por la sustracción de un compuesto químico. Por ejemplo la venta de leche rebajada con agua es un producto adulterado y se presenta como un fraude.

Alimentos falsificados: son aquellos alimentos que están preparados para ser presentados como otro alimento. Dado que no se corresponden químicamente se los llama falsificados. Por ejemplo, si un vino es presentado bajo la etiqueta de una bodega que en realidad no corresponde.

Alimento alterado: Es el alimento que se ha visto modificado químicamente por la acción del tiempo, la humedad, la temperatura, el aire, las radiaciones, los microorganismos, etc.

Alimentos contaminados: son los alimentos que han sido expuestos a gérmenes patógenos o sustancias químicas, por una mala manipulación de los alimentos, que ocasionan enfermedades cuando son consumidos. Por ejemplo, un tomate se vería contaminado si es cortado con el mismo cuchillo que se cortó carne cruda.

Alimentos nocivos: contienen sustancias químicas que son nocivas para el organismo.



DIETÉTICA

Se llama así a la ciencia que se encarga de estudiar los regímenes alimenticios que deben cumplirse en la salud o enfermedad, de acuerdo con los conocimientos sobre fisiología de la nutrición en el primer caso y sobre la fisiopatología del trastorno en cuestión en el segundo. De esta manera, se determina la dieta conveniente que debe seguir una persona de acuerdo a sus características: peso, altura, estado de salud, cultura, situación económica, etc.

¿QUÉ ES UNA DIETA?

Se llama dieta a la rutina de alimentación que cumple con los nutrientes necesarios que debe recibir un determinado organismo. Esta diseñada para recibir las energías adecuadas que permitan realizar todas las actividades cotidianas.

OBJETIVO DE UNA DIETA

El hecho de respetar una rutina de alimentación tiene como objetivo aprender una nueva forma de alimentación completa y más sana. La idea no es solo reducir de peso, sino llevar una vida sana con un peso adecuado y todos los nutrientes que necesita el cuerpo para desarrollar sus diversos procesos.

TIPOS DE DIETAS

Hay tantos tipos de dietas como personas existentes en el mundo ya que una dieta debe ser diseñada especialmente para cada una de las personas dado que todas no realizan las mismas actividades ni tienen las mismas características generales. Por ejemplo, cuando una persona desea bajar de peso realiza una dieta de reducción o hipocalórica. Si sufre una enfermedad y requiere un cuidado especial realizará una dieta específica para ese problema.

A continuación nombramos algunas de las dietas más comunes que suelen realizarse. No obstante, existen muchas más como necesidades y requerimientos surjan en el paciente.

Dieta Hipocalórica: esta dieta está basada en las calorías que ingerimos, puede ser de dos tipos compensada y descompensada. **Dieta Hiperproteica:** esta dieta no está basada en las calorías que ingerimos, no se deben pesar los alimentos. Se fundamenta en la calidad de los alimentos sin importar la cantidad.

Dieta muy baja en calorías: pueden ser comerciales y con alimentos.

Otra tipificación de dietas puede ser la siguiente:

Dietas por menú: aquella en la que el paciente sigue unos menús fijos basados en la pre-planificación de calorías y reparto en macronutrientes prefijado.

Dietas por intercambios: es una dieta personalizada libremente planificada.

