

## NUTRICIÓN, ¿PARA QUÉ SIRVE ALIMENTARNOS?

Una buena alimentación es esencial para el goce de la buena salud. La calidad y cantidad de alimentos que ingerimos más los hábitos alimenticios son los que determinan si la nutrición es o no, equilibrada y sana.

Es importante llevar a cabo una dieta sana para:

- Crecer sanos
- El buen funcionamiento del organismo
- Optimizar las defensas
- Recuperar al cuerpo del desgaste diario
- Mejorar el rendimiento físico e intelectual

### NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

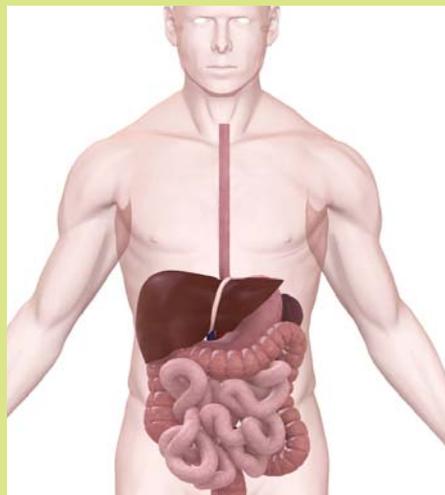
Si bien estos dos términos parecen sinónimos, e incluso se los utiliza como tales en varias ocasiones, tenemos que aprender a diferenciarlos porque no son lo mismo.



## NUTRICION

Es un conjunto de procesos fisiológicos que involucra a la adquisición de nutrientes a partir de los alimentos ingeridos, su digestión, su absorción y distribución por todas las células.

Los procesos son involuntarios y uno depende de los otros.



## ALIMENTACION

Es el acto por el cual se le proporciona alimentos al cuerpo. Es una actividad voluntaria, es decir, nosotros decidimos qué comer, cuándo y cómo.



La calidad de la nutrición depende del tipo de alimentación que decidamos tener.

### Recomendaciones para una buena nutrición

- Planificar la alimentación, lo óptimo sería con la ayuda de un nutricionista.
- Variar la alimentación: consumir pescado, carne, verduras, legumbres, lácteos, hidratos de carbono, frutas.
- Consumir alimentos ricos en vitamina A y C.
- Hacer ejercicio físico.
- Respetar el horario de las comidas.
- Comer despacio.
- Evitar alimentos fritos y con exceso de sal.
- Evitar las bebidas alcohólicas.
- Aumentar el consumo de fibras.
- Reducir el consumo de grasas animales.
- Disminuir el consumo de embutidos y carnes ahumadas.
- Tomar suficiente líquido: aproximadamente 3 litros de agua al día.
- Evitar el exceso de azúcar.
- Evitar el tabaquismo.

## NUTRICION

Hay tres etapas fundamentales

**1**

**ALIMENTACIÓN:** proceso que comprende la ingesta del alimento hasta la absorción en el intestino.

**2**

**METABOLISMO:** Cuando los nutrientes ya han sido absorbidos comienza la etapa de utilización, aprovechamiento y depósito de los mismos.

**3**

**EXCRECIÓN:** es el proceso mediante el cual se desechan las sustancias no útiles para el organismo.

### ¿QUÉ SON LAS CALORÍAS?

El cuerpo humano para poder saltar, correr, caminar, respirar, mirar y realizar infinitas actividades más necesita combustible, como lo requieren los autos para poder funcionar. Ese combustible se llama calorías y se lo encuentra en los alimentos.

La caloría es una unidad de medida del calor. Es utilizada para expresar de una forma que se pueda medir la energía que se encuentra en los alimentos que ingerimos y nuestro cuerpo necesita de ellas para obtener esa energía para realizar todas las funciones que nos mantienen vivos y todas las actividades diarias como pensar, trabajar, estudiar, jugar, etc. No todas las personas debemos ingerir las mismas calorías con los alimentos que consumimos a diario, sino que esta cantidad depende de muchos factores como la edad, el peso, la talla, el sexo y las actividades que realiza.

La caloría es una unidad de medida del calor. Es utilizada para expresar de una forma que se pueda medir la energía que se encuentra en los alimentos que ingerimos y nuestro cuerpo necesita de ellas para obtener esa energía para realizar todas las funciones que nos mantienen vivos.



También debemos tener en cuenta que en ciertos estadios de la vida como en el embarazo y la lactancia los requerimientos diarios de calorías pueden hacerse mayores.  
Es necesario controlar la ingesta de calorías, ya que un excesivo consumo sin el gasto de las mismas mediante la actividad física puede llevarnos a un aumento de peso.

**Hay una cantidad recomendada de ingesta diaria que varía entre las 1.600 y las 2.500 calorías. Los niños generalmente no deben preocuparse acerca de si la cantidad consumida de calorías es suficiente, ya que su cuerpo y la sensación de hambre les ayudan a regular la cantidad de calorías que ingieren.**

Cada persona posee un metabolismo determinado, esto quiere decir, que cada una quema o gasta las calorías a distinto ritmo. Existen niños de todas las tallas, algunos más pequeños otros más altos y corpulentos, por lo que no hay una cantidad perfecta de calorías que deban ingerir todos los niños. Sin embargo, hay una cantidad recomendada de ingesta diaria que varía entre las 1.600 y las 2.500 calorías. Los niños generalmente no deben preocuparse acerca de si la cantidad consumida de calorías es suficiente, ya que su cuerpo y la sensación de hambre les ayudan a regular la cantidad de calorías que ingieren.

Al alcanzar la pubertad, las mujeres y los varones requieren aumentar la ingesta de calorías, pero mientras que estos últimos necesitan consumir entre 2.500 a 3.000 calorías por día, en las mujeres esta cantidad suele ser menor.

La temperatura también puede hacer variar la cantidad de calorías requeridas, a menor temperatura mayor requerimiento calórico.

Por último, debe quedar claro que más allá de todos los factores que nombramos anteriormente, que influyen en la cantidad de calorías que debemos consumir, aquellas personas que son activas y se mueven mucho necesitan más calorías, mientras que las que son sedentarias, es decir, las que se mueven poco no deben ingerir demasiadas.



### Omega 3, 6 y 9

Podemos ver y escuchar estos nombres a diario, en los medios de comunicación y en los alimentos. Pero... ¿Qué son los omegas 3, 6 y 9?

Son ácidos grasos, es decir, grasas que están presentes en ciertos alimentos. De éstos, los omega 3 y 6 son llamados ácidos grasos esenciales ya que el cuerpo no los produce y tienen que ser tomados con el alimento. Son muy necesarios para una salud óptima, los ácidos grasos omega-3 están implicados en la maduración y el crecimiento cerebral y retiniano de los niños, intervienen en los procesos de inflamación, coagulación, presión arterial, órganos reproductivos y metabolismo graso. Una dieta rica en ácidos grasos omega-3 puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas como ciertas enfermedades coronarias, accidentes cerebrovasculares y cáncer, además de reducir los niveles del colesterol llamado "colesterol malo" o LDL. Estos ácidos grasos se encuentran en: la canola, soja, lino, y en ciertos pescados como la caballa o la sardina, entre otros.

Los ácidos grasos omega-6 se encuentran en la soja, el maíz, carnes rojas, huevos, lácteos y derivados, entre otros. Sin embargo, éste y el omega-3 más allá de que son beneficios para salud, deben ser incorporados en las proporciones adecuadas para que no resulten dañinos para la salud.

Otro ácido graso beneficioso para la salud es el omega-9, contribuye a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares e incrementan los niveles del colesterol llamado "bueno" (HDL) y disminuyen los del colesterol malo. Éste tipo de ácido graso se encuentran en la canola, en el girasol y en las almendras.

Con la siguiente tabla vamos a conocer quienes son los nutrientes que encontramos en los alimentos:

Nutrientes
Los Hidratos de carbono o Azúcares
Las Proteínas
Las Grasas o lípidos
Las Vitaminas
Los Minerales
El agua

## ELBIBLIOTECOM

### ¿QUÉ SON LOS NUTRIENTES?

Los nutrientes son sustancias que ingresan a nuestro cuerpo mediante los alimentos que consumimos. Llevan a cabo el proceso de nutrición que es fundamental para la salud y colaboran en la producción de energía, necesaria para la regulación de todos los procesos vitales, y esencial para que las células realicen sus funciones vitales y se reproduzcan.

Es necesario que todos los nutrientes se encuentren en nuestro organismo y en las cantidades óptimas, ya que la ausencia o una baja cantidad de algunos de ellos puede llevar al mal funcionamiento del resto y traernos problemas en la salud.



CALÓRICOS	ACALÓRICOS
Los Hidratos de carbono	Los Minerales
Las Proteínas	El Agua
Las Grasas o lípidos	Las Vitaminas

### ¿CUÁLES SON LAS FUNCIONES DE LOS NUTRIENTES?

#### LOS HIDRATOS DE CARBONO

Las funciones de los hidratos de carbono son varias. Ciertos azúcares constituyen materiales de sostén y protección en nuestras células, otros son fundamentales ya que nos brindan la energía necesaria tanto para realizar actividades físicas y mentales, como para que nuestros órganos lleven a cabo sus funciones.



Además, estas sustancias son utilizadas para la formación de otras moléculas como los ácidos nucleicos, el ADN y ARN, que llevan la información genética.

El exceso de hidratos de carbono se almacena en nuestros cuerpos en el hígado y también parte en los músculos, en forma de una sustancia llamada glucógeno. De esta manera, en aquellas situaciones en las que hay una demanda de energía, nuestro organismo tiene disponible hidratos de carbono para convertirlos en energía.

Entre los azúcares se incluyen, por ejemplo, el almidón que podemos encontrar en la papa, en el arroz y en otros granos y tubérculos; el azúcar de mesa llamada sacarosa y también encontramos al azúcar de las frutas el cual se conoce como fructosa.



### LAS GRASAS O LÍPIDOS

Las grasas constituyen un grupo de sustancias que tienen una característica en común y es que no se disuelven en agua. Son reservas de energía para nuestro cuerpo y si su ingesta es excesiva, se almacenan en nuestro tejido adiposo y de esta forma aumentamos de peso. Ayudan a nuestro organismo a controlar la temperatura corporal y constituyen capas protectoras que recubren a órganos como el corazón.

Estas sustancias poseen, además, otras funciones como formar parte de las membranas celulares. Existen distintos tipos de grasas y entre ellas encontramos las de origen animal y las de origen vegetal. Las grasas vegetales, llamadas aceites son líquidas a temperatura ambiente (20°C) y por lo general, su consumo en forma cruda es más recomendado que las grasas animales. Estas últimas son sólidas a la misma temperatura y están presentes en las carnes, la manteca, la leche y en sus derivados.

### LAS PROTEÍNAS

Las proteínas son sustancias que integran el conjunto de biomoléculas que están presentes en las células. Éstas realizan un gran número de funciones en nuestro organismo y se encuentran, además, formando parte de tejidos, uñas, piel y pelo. Se ocupan de



Las carnes son excelentes fuentes de proteínas.

funciones metabólicas, de regular varios procesos internos y del transporte, por ejemplo, de oxígeno, papel que desempeña una proteína llamada hemoglobina.

Existen proteínas que desempeñan entre otras, funciones contráctiles, involucradas en la contracción y estiramiento de los músculos; funciones enzimáticas, que incrementan las velocidades de ciertas reacciones que ocurren en nuestro cuerpo, que de otra manera serían muy lentas; funciones hormonales; funciones de protección, mediante nuestro sistema inmunológico; transporte de sustancias y moléculas por todo el cuerpo; dan estructura y soporte al cuerpo y también hay algunas involucradas con la generación y la transmisión del impulso nervioso para la respuesta a estímulos.

#### El Aceite vegetal hidrogenado, las grasas trans y los riesgos para la salud

Este tipo de aceite es un aceite vegetal que es modificado artificialmente cambiándole la estructura natural a las moléculas de aceite, mediante una reacción química en la cual se les añaden átomos de hidrógeno. Este proceso lleva a que el aceite sea más riesgoso para la salud y en especial aumenta el riesgo de enfermedades del corazón. Este tipo de grasas que son llamadas actualmente grasas trans, se encuentran “escondidas”, envasadas como las masas para empanadas, galletitas, etc. Son utilizados por la industria alimenticia y se encuentran en muchos alimentos: margarinas, galletitas, golosinas, productos de copetín, etc. etc.

**La totalidad de las vitaminas, excepto la vitamina D, no pueden ser fabricadas por el organismo, por lo que deben ser incorporadas con los alimentos para no enfermarnos.**

#### LAS VITAMINAS

Son sustancias indispensables para que nuestro organismo pueda llevar a cabo infinitos procesos metabólicos que ocurren durante la nutrición. La totalidad de las vitaminas, excepto la vitamina D, no pueden ser fabricadas por el organismo, por lo que deben ser incorporadas con los alimentos para no enfermarnos.



LOS MINERALES THSKD190390SDC

Forman parte esencial de las células y de los líquidos internos de nuestro cuerpo. Cumplen varias funciones, y la falta de algunos ocasionan problemas en la salud, como la falta de calcio que provoca osteoporosis, que es una enfermedad que afecta a los huesos y a los dientes, los cuales se vuelven muy frágiles.

### EL AGUA

El agua es un elemento vital, constituye alrededor de  $\frac{3}{4}$  partes (75%) del peso de nuestro cuerpo y es muy necesaria para realizar las reacciones químicas que ocurren en el organismo. Sin ella podemos deshidratarnos y poner en riesgo nuestra salud.

### FUNCIONES DE LAS VITAMINAS LIPOSOLUBLES

A	D	E	K
Mantiene los epitelios y las mucosas	Interviene en la absorción y utilización del calcio y fósforo para la mineralización de los huesos y los dientes	Retrasa el envejecimiento de los tejidos (antioxidante)	Es indispensable para la coagulación de la sanguínea
Contribuye en el incremento de las defensas del organismo	Regulación de los niveles de calcio en sangre	Contribuye especialmente en la formación de los glóbulos rojos y músculos	
Interviene en el crecimiento óseo y de los dientes			
Interviene en la absorción y utilización del calcio y fósforo para la mineralización de los huesos y los dientes			

### FUENTES DE VITAMINAS LIPOSOLUBLES

A	D	E	K
Hígado, huevo, pescados, lácteos y derivados	Yema de huevo, pescado queso, manteca, leche fortificada, hígado	Aceites de girasol, maíz, oliva, soja	Vegetales verdes
Verduras y frutas amarillas y rojas		Trigo, maíz, cebada, centeno, arroz	Carnes, legumbres y aceite de soja (en baja cantidad)
		Carnes, nueces	

### VITAMINAS HIDROSOLUBLES

Complejo B	C
<b>Tiamina, Riboflavina, Niacina (ácido nicotínico), Pantoténico, Piridoxina, Biotina, Cianocobalamina, Ácido fólico</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Favorece en la salud de la piel y de los músculos</li> <li>• Contribuye a mejorar las defensas del organismo</li> <li>• Mejora el sistema nervioso</li> <li>• Mejora las defensas del organismo y el funcionamiento del sistema nervioso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Favorece la absorción de hierro</li> <li>• Contribuye en el incremento de las defensas del organismo</li> <li>• Importante rol como antioxidante.</li> </ul>



**FUENTES DE VITAMINAS HIDROSOLUBLES**

Complejo B	C
Alimentos de origen vegetal y animal (excepto el ácido fólico que sólo se encuentra en alimentos de origen animal)	Cítricos,frutilla, , melón, tomate, espinaca, acelga y verduras verdes en general, entre otros*

\*Se recomienda su consumo sin cocción para evitar la pérdida de la misma durante este proceso.

**FUNCION DE LOS MINERALES**

Calcio (Ca)	Hierro (Fe)	Sodio (Na)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Involucrado en la formación de huesos y dientes</li> <li>• Contribuye con la coagulación sanguínea</li> <li>• Ayuda en la contracción muscular</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ayuda en el transporte del oxígeno por todo el cuerpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actúa en la contracción muscular y en la transmisión nerviosa, entre otras</li> </ul>

**FUENTES DE MINERALES**

Calcio	Hierro	Sodio
Leche y derivados	Carnes rojas	Todos los alimentos*

\*todos los alimentos contienen sal en distintas cantidades se debe evitar el uso de sal adicional. Usar la sal de mesa con moderación.

**LA ALIMENTACION**

Existen cuatro reglas (también llamadas “leyes de la alimentación”) que deben seguirse para que una alimentación sea correcta, debe ser:

- 1 SUFICIENTE**
- 2 COMPLETA**
- 3 ARMÓNICA**
- 4 ADECUADA**

La cantidad de alimento ingerido tiene que ser suficiente en cantidad para que nuestro cuerpo pueda tomar los nutrientes que necesita para tener un estado nutricional óptimo. Por este motivo, se debe evitar comer de más ya que nuestro tomará lo que necesita y el resto será acumulado en forma de grasa como una reserva energética del organismo.

La calidad de la alimentación debe ser completa para suministrarle al organismo las sustancias necesarias para que lleve a cabo las funciones vitales y para brindarle aquellos elementos que forman parte de nuestros tejidos. Es necesaria una dieta que incluya una amplia gama de alimentos, tanto de origen vegetal como de origen animal.

**La cantidad de alimento ingerido tiene que ser suficiente en cantidad para que nuestro cuerpo pueda tomar los nutrientes que necesita para tener un estado nutricional óptimo.**

Además, los distintos alimentos deben ingerirse de manera que mantengan una proporción entre sí para que los nutrientes puedan actuar todos en conjunto y no existan cantidades insuficientes o en exceso de ninguno de ellos. Por ello se recomiendan que una dieta tenga en mayor proporción hidratos de carbono (50 a 60% del valor calórico total), grasas: 30 a 35% del valor calórico total y proteínas 12 a 15% del valor calórico total.

Por último, toda alimentación tiene que ser adecuada a cada persona, teniendo en cuenta su edad, peso, sexo y actividades, etc.