

NUTRIENTES

Los nutrientes son aquellas **sustancias integrantes normales** de nuestro organismo y de los alimentos, cuya ausencia o disminución por debajo de un límite mínimo producen al cabo de un tiempo, una enfermedad por carencia.

Los nutrientes se clasifican en **macronutrientes y micronutrientes**, la principal **diferencia** se relaciona con las cantidades que precisa **nuestro organismo**.



Función Energética: proveen el material energético necesario para reponer el gasto que se produce para afrontar las funciones del organismo (vivir, movimiento, respiración, actividad o trabajo muscular, temperatura corporal). Suministran energía: Hidratos de carbono, los lípidos y las proteínas.



Función Plástica: proveen las sustancias necesarias para producir y formar tejidos (crecimiento), o reponer o reparar lo gastado o dañado respectivamente. Construyen o reparan: proteínas, minerales, agua.



Función Regulatoras: suministran las sustancias necesarias para llevar a cabo las funciones orgánicas. Controlan las reacciones químicas del metabolismo: Vitaminas y minerales.

Los Macronutrientes los conocemos como **Hidratos de Carbono, Lípidos, Proteínas**

Son la mayor **fuentes de energía** (medida en calorías) y de **volumen en la alimentación**.



La **energía** que aportan los alimentos es necesaria para **la actividad, el crecimiento y otras funciones** tales como pensar, digerir, metabolizar los alimentos (todas las reacciones del cuerpo necesarias para utilizar los alimentos), respirar y para la circulación de la sangre y el oxígeno. Por ello, obtener suficiente energía es esencial para mantener un adecuado crecimiento, desarrollo y una buena salud.

La **energía** es tan importante para la sobrevivencia que el cuerpo ha desarrollado la habilidad de almacenarla para el futuro en **forma de grasa** cuando se consume más cantidad que la requerida.

Veamos algunos de ellos:

Carbohidratos	<p>Pueden ser simples (de absorción rápida) Los encontramos en los azúcares (sacarosa, fructosa y glucosa).</p> <p>O complejos (de absorción lenta). Los cereales (pan, pasta, arroz, etc.), las legumbres y las papas.</p> <p>Aportan una energía de 4 calorías por cada gramo.</p> <p>Los hidratos de carbono generalmente se van a encontrar en fuentes de origen vegetal sin embargo, hay uno de origen animal (la leche) que es la lactosa.</p> <p>Se recomienda consumir entre un 50 a 65% del total de las Kcal al día de carbohidratos.</p>
Lípidos o Grasas	<p>Se dividen en Grasas saturadas (sólidas a temperatura ambiente) están presentes en las grasas animales, los lácteos enteros o los huevos y en las grasas vegetales procedentes del coco o el aceite de palma, entre otros. Y grasas insaturadas (líquidas a temperatura ambiente) pueden ser también de origen vegetal o animal. Está presente en los aceites vegetales, los frutos secos, el pescado azul.</p> <p>Los lípidos o grasas aportan a la dieta diaria 9 calorías por cada gramo.</p> <p>Se recomienda consumir entre un 20 a 30% del total de las calorías.</p> <p>Las frutas y verduras no proporcionan grasas, con excepción de la palta.</p> <p>Los cereales son, en general, bajos en grasa.</p> <p>La grasa extra se almacena en el tejido adiposo y se quema cuando el cuerpo se ha quedado sin la energía de los carbohidratos.</p>
Proteínas	<p>Las proteínas son básicas para la construcción y reparación de las células y tejidos corporales. Se dividen en:</p> <p>proteínas animales: provienen de los lácteos y sus derivados, de las carnes (cerdo, ternera, ave), de los huevos, del pescado, de los moluscos y de los mariscos.</p> <p>proteínas vegetales: están presentes en las legumbres, los cereales, la setas y las algas. El aporte debe estar alrededor del 12-15%.</p>
Agua	<p>A pesar de no ser un nutriente sino un alimento, en este punto también se debe mencionar el agua, es un alimento básico que no aporta energía pero que se debe asegurar para mantener el equilibrio del organismo, el agua debe estar presente en cualquier dieta equilibrada, las recomendaciones diarias de agua son de 1,5 a 2L.</p>

Los **Micronutrientes** se dividen en **Vitaminas y Minerales**. Los precisamos en cantidades pequeñas pero no por eso son menos importantes.

Vitaminas: Son compuestos orgánicos que se encuentran en pequeñas cantidades en muchos alimentos, y aunque se necesitan en cantidades muy pequeñas, las vitaminas solamente se pueden obtener de los alimentos, ya que el cuerpo no las fabrica.

Las **vitaminas** se clasifican en **Hidrosolubles** (solubles en agua) y **Liposolubles** (solubles en grasa).

Minerales: los minerales **son nutrientes** que existen en el cuerpo y la sangre, se han encontrado 17 minerales esenciales en la nutrición humana; son constituyentes de los huesos, dientes, tejido blando, músculos, sangre y las células nerviosas. Son importantes para el fortalecimiento de las estructuras esqueléticas

Las **vitaminas y los minerales** forman el grupo de los nutrientes reguladores. Están presentes preferentemente en las verduras, los frutos secos, las legumbres y los productos integrales.

Ahora que ya hemos visto la clasificación de los nutrientes, vamos a retomar algo que planteamos en los objetivos de la clase

