

• **ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

-OBJETIVOS.

- 1.- Conocer la relación entre alimentos y salud/enfermedad.
- 2.- Definir los conceptos de Nutrición, alimentación, dietética, alimento, nutriente.
- 3.- Conocer las funciones de macronutrientes y micronutrientes.
- 4.- Establecer las necesidades nutricionales del ser humano cualitativa y cuantitativamente.
- 5.- Acercamiento al concepto de dieta equilibrada.

-Conceptos.

Nutrición puede definirse (Grande Covián, 1984) como el conjunto de procesos mediante los cuales el hombre ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos y que tienen que cumplir cuatro importantes objetivos:

1. Suministrar energía para el mantenimiento de sus funciones y actividades
2. Aportar materiales para la formación, crecimiento y reparación de las estructuras corporales y para la reproducción
3. Suministrar las sustancias necesarias para regular los procesos metabólicos
4. Reducir el riesgo de algunas enfermedades

Es un proceso involuntario

Alimentación es el proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos que forman parte de nuestra dieta, son necesarias para la nutrición.

Es un proceso voluntario.

Dietética estudia la forma de proporcionar a cada persona o grupo de personas los alimentos necesarios para su adecuado desarrollo, según su estado fisiológico y sus circunstancias. Es decir, interpreta y aplica los principios y conocimientos científicos de la Nutrición elaborando una dieta adecuada para individuos sanos y enfermos.

Dieta Es el conjunto y cantidades de los alimentos o mezclas de alimentos que se consumen habitualmente, aunque también puede hacer referencia al régimen que, en determinadas circunstancias, realizan personas sanas, enfermas o convalecientes en el comer y beber.

Alimento es todo aquel producto o sustancia que una vez consumido aporta materiales asimilables que cumplen una función nutritiva en el organismo.

Nutriente es toda sustancia, de estructura química conocida, esencial para el mantenimiento de la salud que, **puede o no** sintetizarse dentro de nuestro organismo, pero debe ser aportada desde el exterior, a través de los alimentos y de la dieta.

Esenciales, no esenciales, semiesenciales.

Si no se consume en cantidad y calidad suficientes, puede dar lugar a desnutriciones.

-Nutrientes. Macronutrientes

- Hidratos de carbono
- Proteínas
- Lípidos

Micronutrientes

- Agua
- Vitaminas
- Minerales

-Hidratos de carbono.

- Función energética.
- Son los componentes orgánicos más abundantes
- Presentes en frutas, verduras, legumbres y cereales.
- Representan 40-60% del aporte energético
- Se «transforman» en glucosa, combustible metabólico primario

-Fibra dietética.

Sustancias que forman parte de la estructura de las paredes celulares de los vegetales

- Soluble
- Insoluble

Recomendaciones Fibra

- Regula la mecánica digestiva (evitando el estreñimiento)
- Ayuda a reducir los niveles sanguíneos de colesterol y de glucosa

- Factor de protección en enfermedades crónicas (cardiovasculares, diabetes y neoplasias de colon)
- Ingesta diaria : 20 a 35 Gr.

Recomendaciones carbohidratos

- 55% del total .En forma de complejos, interviene en el control del peso,en la prevención de ECV, diabetes, de algunos tipos de cáncer y trastornos gastrointestinales.
- azúcares sencillos :<al 10% de la energía total consumida

-Lípidos

- Triglicéridos (grasas y aceites):

Glicerol + Ácidos grasos:

- Saturados (AGS) -Monoinsaturados (AGM) -Poliinsaturados (AGP): AGP omega-3 (Ω -3) AGP omega-6 (Ω -6)
- Lipidos complejos

Fosfolípidos (ej. Lecitina)

Esteroles (ej. Colesterol)

Funciones:

- Necesaria para la vida
- Fuente concentrada de energía
- Elementos de reserva y protección, son
- Intervienen en la síntesis de hormonas y de sales biliares.
- Transportan las vitaminas liposolubles
- Contienen ácidos grasos esenciales
- Intervienen en la regulación de la concentración plasmática de lípidos y lipoproteínas

Recomendaciones

- La dieta no debe contener más del 30-35%
- Los AGS y de los AGP sea inferior al 10% y que al menos el 13% restante AGM.
- Con respecto al colesterol no más de 300 mg/día .
- Moderar el consumo de grasa total y, especialmente, de grasa saturada,

procedente de alimentos animales.

- Aumentar el consumo de verduras, hortalizas, cereales, leguminosas, frutas y pescados grasos y aceites vegetales, como aceite de oliva

-Proteínas.

Compuestos de naturaleza nitrogenada.

Esenciales para el crecimiento y la regeneración de tejidos y estructuras.

Aminoacidos esenciales: no se sintetizan en el organismo. Son ocho y según la proporción o existencia de éstos en una proteína esta será de mejor o peor calidad.

Funciones

- Estructurales.
- Facilitan el movimiento
- Transportan sustancias
- Biocatalizadores
- Regulación inmunitaria
- Regulación crecimiento, desarrollo y diferenciación celular
- Se recomienda una ingesta de un 15%

-Minerales.

20 minerales esenciales

Macrominerales: calcio, fósforo, magnesio, sodio o potasio, cloro, azufre.

Microminerales o elementos traza : hierro, cinc, yodo, flúor, manganeso, selenio, cromo, cobre o molibdeno

•los minerales ingeridos en exceso pueden ser tóxicos.

•Su deficiencia puede causar enfermedades

•no suministran energía ,son importantes por las funciones que ejercen:

Reguladoras

Plásticas

-Vitaminas.

•Son micronutrientes orgánicos, sin valor energético, necesarias en muy pequeñas cantidades y que deben ser aportadas por la dieta para mantener la salud.

•Su falta provoca enfermedades deficitarias : la deficiencia de vitamina A

puede producir ceguera y la falta de vitamina D puede retardar el crecimiento de los huesos.