

La Nutrición

La finalidad básica de la alimentación es conseguir una buena nutrición para conservar la integridad física y asegurar el correcto funcionamiento de las funciones que hacen posible que la vida continúe.

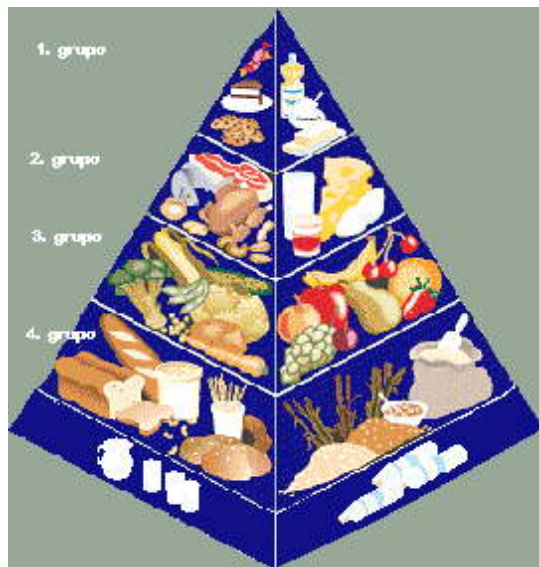
La nutrición es el proceso por el que nuestro organismo asimila las sustancias necesarias para mantenerse y realizar sus funciones y comprende desde la recepción de los nutrientes contenidos en los alimentos, su transformación y aprovechamiento en su interior, hasta la eliminación de lo que no le sirve o le perjudica.

La nutrición puede ser mala no sólo por un exceso de alimentos sino también por su falta o por que existe un desequilibrio entre los que tomamos.

En todos los casos se producen trastornos que afectan a la salud, obesidad, desnutrición o enfermedades debidas a la falta o exceso de algún nutriente concreto.

Los avances tecnológicos y el progreso implican una modificación en la calidad de los alimentos que con frecuencia conducen a la sustitución de determinados alimentos que se consumían en forma natural por otros refinados o alterados. Los órganos y funciones que participan más directamente en la nutrición, el aparato digestivo con sus funciones características y en especial al metabolismo, son los que sufren con más frecuencia las consecuencias de una incorrecta alimentación.

Es de vital importancia controlar los alimentos que forman parte de nuestra dieta.



La Pirámide

Los Aceites, Grasas y azúcares

Están incluidos en el primer grupo de alimentos y pertenecen a él margarinas, mantequillas, aceites y dulces.

Deben incluirse en la dieta lo mínimo posible pero deben estar presentes en ella.

Nos aportan los ácidos grasos esenciales y además son vehículos para las vitaminas liposolubles que sólo se disuelven en grasa. Se aconseja que las grasas sean de origen vegetal y no animal. Los frutos secos

proporcionan grasa vegetal.

Especial mención recibe el agua que no está considerada como un alimento pero su inclusión en la dieta es imprescindible y en una cantidad importante, un mínimo de dos litros de agua al día, es lo que se aconseja.

No se puede olvidar que el 62 % de nuestro cuerpo es agua. Que la vida se originó en ella y que es el elemento en el que se desarrolla la vida de muchos seres vivos.

Las Carnes, Pescados y derivados Lácteos

Son alimentos ricos en proteínas y están incluidos en el segundo grupo, se incluyen todo tipo de carnes, los huevos, los pescados, legumbres y frutos secos, así como los derivados lácteos, quesos, leche y yogur. Deben consumirse con moderación. Nos proporcionan aminoácidos esenciales y son la fuente principal de proteínas aunque de origen animal.

Frutas y Verduras

Al tercer grupo pertenecen las frutas y verduras que se deben consumir en cada ingesta. Los vegetales son llamados hortalizas porque se cultivan en el huerto, de algunas se utilizan las hojas como la espinaca, de otras las raíces como la zanahoria, de otras los frutos como el tomate. En este grupo se incluyen las setas como los champiñones.

Si se consumen crudas conservan mejor sus propiedades nutritivas, las ensaladas nunca deben faltar en cada comida y deben ser variadas. Son una fuente excelente de vitaminas y minerales.

Pan, Arroz y Pastas

A ese cuarto grupo pertenece el pan, con todas sus variedades, las pastas, los cereales y el arroz. También se incluyen las patatas y las leguminosas, alubias, lentejas, garbanzos y soja que, además de aportar hidratos de carbono, proporcionan proteínas de origen vegetal con los aminoácidos esenciales.

La Composición de los Alimentos: Principios Inmediatos

Alimentarse para conservar la salud y evitar las enfermedades es la base de la alimentación sana, para ello se han de conocer las necesidades nutritivas de cada persona. Éstas se concretan en una serie de sustancias, llamadas nutrientes, que debemos obtener de los alimentos.

Estos nutrientes son los que intervienen en el metabolismo y son aprovechados por el organismo para satisfacer sus necesidades.

Los alimentos nos proporcionan las sustancias que serán metabolizadas para obtener la energía necesaria para que el organismo realice las tareas para mantenerse con vida.

Las **proteínas**, formadas por unos veinte aminoácidos diferentes, algunos de ellos, son sintetizados por el organismo, pero otros, deben ingerirse con los alimentos.

Los **hidratos de carbono**, son los nutrientes formados por hidrógeno, oxígeno, agua, y carbono.

Se llaman también glúcidos, son los más abundantes en la Naturaleza, y los sintetizan las plantas verdes mediante la fotosíntesis a partir del dióxido de carbono del aire y la energía solar. Su función dentro del organismo es estructural y de almacenamiento de energía.

Se encuentran en la mayoría de los alimentos.

Los **lípidos** o **grasas** son compuestos que se encuentran, generalmente, en los tejidos de los seres vivos.

Su incidencia en la salud depende del tipo de grasa que se incluye en la dieta, la saturada determina la posibilidad de daños cardiovasculares.

Debe cuidarse la ingesta de grasas ya que se acumulan además de formar depósitos adiposos en determinadas zonas, produce obesidad.

Las **vitaminas**, al igual que los minerales, son sustancias que nuestro organismo necesita en muy poca cantidad, tienen estructura variada y actúan como reguladores en muchos de los procesos que se realizan para asimilar los nutrientes y obtener energía.

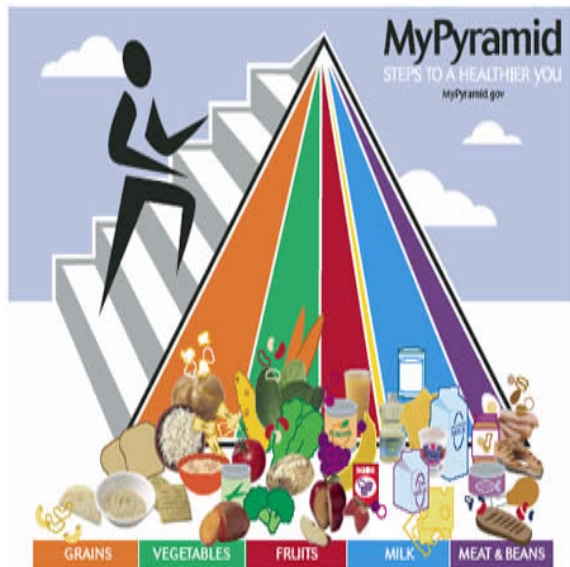
Su ausencia en la dieta es causa de enfermedades como el raquitismo, la ceguera nocturna, anemia, etc...

Se encuentran en la mayor parte de los alimentos aunque en mayor cantidad en frutas y verduras.

Si esta representación de un plato fuera real, estas serían las cantidades de nuestra dieta:

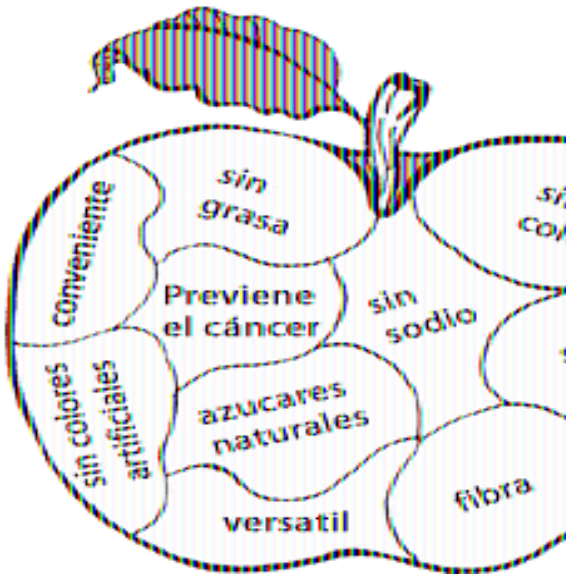


Aquí hay algunas cosas que puedes hacer para implementar comidas nutritivas para tu vida rutinaria:



- Alimentos es Combustible: Tu cuerpo necesita alimentos para funcionar y crecer. Para mantenerte saludable y no subir de peso tu cuerpo necesita usar los alimentos que te comes o guardara esos alimentos como grasa.
- Come Variedades de Alimentos: blínale a tu cuerpo una variedad de nutrientes esenciales. Tu cuerpo necesita proteínas, carbohidratos, agua, vitaminas, minerales, y grasa para funcionar.
- No Saltes Comidas: Alimentándose regularmente te ayuda a no comer de más. Empiece el día bien—no saltes desayuno.
- Toma Mucha Agua: Trata de tomar 6–8 vasos de agua de 8oz.
- Come Granos–Comidas Llenas de Fibra: Comiendo granos llenos de carbohidratos llenos en fibra ayuda a tu cuerpo en muchas formas. Si es posible, no te alimentes con comidas llenas en azúcar.
- Come Frutas Completas y Vegetales: Trata de incluir por lo menos 5 servidos de estos alimentos en tu dieta, incluyendo un servido cada comida y como meriendas. Son alimentos llenos de fibra.
- No te Alimentes Con Comidas Fritas y Grasas Saturada: No todas las grasas son malas para ti, pero injiriendo porciones pequeñas de estas grasas es saludable para tu cuerpo.
- Como Solo lo que Necesitas y Mide las Proporciones: Niñas adolescentes en average necesitan 2,000 calorías y niños necesitas 2,500–3,000 calorías diarias. Siendo activo físicamente te ayuda a mantener el balance de energía que tu cuerpo necesita para mantener un peso saludable.
- No Comas Alimentos y Bebidas que so Altas en Salt y Azúcar: Estas comidas brindan altas cantidades de calorías que tu cuerpo necesita para el balance de energía.
- Lee las Etiquetas de las Comidas: Las etiquetas de comidas brindan información sobre costo nutricional y proporciones correctas para no comer de más y causar un inbalance de energía.

Como podemos observar, la fruta es muy importante en nuestra dieta, tanto que una simple manzana tiene las siguientes ventajas respecto a los demas productos artificiales:



Bibliografía

<http://www.xtec.es/~mcatala6/alimsana/nutri.htm>

(Toda la información a sido sacada a partir de esta pagina. Dibujos, graficos, esquemas y otros elementos visuales han sido sacadas de diferentes enlaces y/o portales del conocido buscador Google)