

LA NUTRICIÓN HUMANA.

LA ALIMENTACIÓN Y EL APARATO DIGESTIVO.

Llevar una alimentación equilibrada y practicar ejercicio físico son fundamentales para lograr el desarrollo del cuerpo y tener buena salud.

– Los nutrientes: glúcidos, lípidos, proteínas, agua, minerales y vitamin.

La nutrición y los nutrientes.

Nutrición es el conjunto de procesos mediante los que el cuerpo recibe, transforma e incorpora a sus células los nutrientes que necesita.

Los nutrientes son compuestos químicos que contienen los alimentos y que necesitan las células para vivir. Se pueden agrupar en: glúcidos, lípidos, proteínas, agua, minerales y vitaminas. La función de los nutrientes puede ser: ENERGÉTICA, PLÁSTICA O REPARADORA Y REGULADORA:

Los glúcidos o hidratos de carbono.

Los glúcidos son nutrientes que tienen función energética se clasifican en:

Monosacáridos como la glucosa y la fructosa.

Disacárido como la sacarosa o la maltosa.

Polisacáridos formados por largas cadenas de moléculas como el almidón, el glucógeno y la celulosa.

Los lípidos o grasas.

Las grasas están formadas por la unión de tres moléculas de ácidos grasos con una de glicerina. Además de las grasas también hay otros lípidos importantes.

Las proteínas: Son los principales componentes de la estructura celular y desempeñan funciones reguladoras.. Están formadas por la unión de veinte aminoácidos diferentes.

El agua también es esencial ya que es el compuesto más abundante en el organismo refrigera el cuerpo, transporta sustancias ayuda a eliminar desechos y es el medio donde se producen las reacciones químicas de las células.

Los minerales son elementos químicos que intervienen en la constitución de las células, como el calcio..

Las vitaminas son nutrientes con función reguladora y el organismo tiene que tomarlas a través de los alimentos ya que no puede fabricarlas.

Las 13 vitaminas que necesitamos se agrupan en;

Vitaminas hidrosolubles que son las del grupo B y vitamina C.

Vitaminas liposolubles, A, D, E, y K. Actualmente se pueden fabricar en laboratorios.

La principal fuente de energía para el organismo son los glúcidos y los lípidos que se oxidan en la respiración celular y liberan energía. La oxidación se mide en calorías o en julios. Las calorías que necesita el organismo depende de muchos factores como pudieran ser el peso, la edad, etc.

Los grupos alimenticios son:

1º Leche y derivados

2º Pescado, carne y huevos

3º Leguminosas

4º Verduras y hortalizas

5º Frutas

6º Cereales y derivados

7º Aceites y grasas.

Una dieta equilibrada podría ser de 350Kcal de cada grupo.

LA DIGESTION TRANSFORMA LOS ALIMENTOS EN NUTRIENTES:

EL APARATO DIGESTIVO Y LA DIGESTIÓN

