

## 1 **Conceptos Básicos Nutrición**

### 2 **1. Conceptos básicos**

- Alimentación
  - Consiste en obtener del entorno productos naturales o transformados que conocemos con el nombre de alimentos.
- Nutrición
  - Conjunto de procesos mediante los cuales el hombre ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos.
- 

### 3 **¿Para qué comemos?**

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

### 4 **Funciones principales de los Alimentos.**

- 1) Fisiológica: Para llevar a cabo las funciones vitales del organismo y nuestras actividades diarias.
- 2) Social: Como fomento de relaciones interpersonales.
- 3) Psicológica: Nos alimentamos por placer.

### 5

- Alimento
  - Órganos, tejidos o secreciones, que nos proporcionan nutrimentos y tienen las siguientes características:
  - Contener nutrimentos biodisponibles.
  - Ser inocuos (que no nos haga daño alguno).
  - Ser accesibles.
  - Ser atractivos a los sentidos.
  - Ser aprobados por la cultura.
- 

### 6

- Nutrimento
  - Presente en los alimentos tiene un papel metabólico fundamental. Proviene habitualmente del exterior.
  - Funciones: Suministrar energía, formar estructuras, participar en reacciones químicas específicas.
  - 
  - El suministro debe realizarse en cantidades que sigan las siguientes finalidades:
    - Evitar el exceso.
    - Mantener el Peso Adecuado.
    - Impedir la aparición de Enfermedades relacionadas con la Nutrición.

### 7 **Nutrimentos Principales**

- Hidratos de Carbono

- 
- Lípidos
- 
- Proteínas
- 

#### 8 **Hidratos de Carbono**

- Principal fuente de energía para el organismo.
- Su consumo es indispensable para el buen funcionamiento del organismo principalmente el cerebro.
- Los podemos encontrar en el azúcar, frutas, verduras, el pan, la tortilla, las pastas, los cereales y los tubérculos entre otros.

#### 9

- 
- 
- La deficiencia de HC en la dieta produce: bajo nivel de energía generalizado, mareos, falta de concentración, estreñimiento y malestar.
- El exceso de HC puede producir: caries, sobrepeso y obesidad.

#### 10 **Proteínas**

- Esenciales para el crecimiento.
- Ayudan a la formación y reparación de órganos y tejidos.
- Forman los anticuerpos que son la defensa natural contra agentes extraños.
- Producen saciedad.

Existen de origen Vegetal y Animal.

#### 11 **•Proteínas Vegetales son incompletas, se complementan con cereales para obtener una proteína de mejor calidad.**

- Proteínas Animales son completas, por lo que se consideran de alta calidad.
- El exceso de proteínas ocasiona que el organismo trabaje más para metabolizarlas.  
En deficiencia el cuerpo las extrae de sus reservas lo que ocasiona que el músculo se deteriore.

#### 12 **Lípidos**

- También se les conoce como grasas.
- Son la principal reserva de energía del organismo.
- Protección de órganos.
- Actúan como lubricante intestinal en el momento de la digestión.
- Brindan textura a los alimentos.

Existen de origen animal y de origen vegetal.

#### 13

Un exceso puede generar diversos problemas para la salud como altos niveles de colesterol, sobrepeso, obesidad e incluso desajustes de tipo hormonal.

Una deficiencia produce irritabilidad, poca saciedad, desajustes hormonales, resequedad en piel, pelo y uñas.

14 **Dieta Correcta**

- ⊙ *Completa*.- Contiene todos los nutrimentos que requiere. Incluye 3 grupos de alimentos.
- ⊙
- ⊙ *Equilibrada*.- Proporción de nutrimentos (HC-60%, P-15%, L-25%).
- ⊙
- ⊙ *Variada*.- Diferentes alimentos de cada grupo en cada comida.
- ⊙
- ⊙ *Inocua*.- No implica riesgos para la salud del individuo: exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes. (preparación).
- ⊙
- ⊙ *Suficiente*.- Cubre con las necesidades del individuo.
- ⊙
- ⊙ *Adecuada*.- Acorde – gustos, cultura, economía. Adecuada para la etapa de la vida.

15 **Dieta Correcta**

- Toda Dieta correcta debe de ir acompañada de actividad física vigorosa todos los días o casi todos los días de la semana para lograr un adecuado equilibrio energético \*

\*Ver presentación del equilibrio energético