

PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS

Para dar inicio a este bloque informativo comenzaremos definiendo algunos conceptos como:

Alimento: Sustancia con propiedades nutricionales de consistencia sólida, en contraste con los líquidos, habitualmente de origen vegetal o animal, compuesto por carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales; que se ingiere y es asimilada para proporcionar energía y favorecer el crecimiento, la reparación y el mantenimiento de las estructuras de nuestro cuerpo.

Alimentación: Es la obtención de nutrientes mediante la ingestión.

Carbohidratos: Grupo de compuestos orgánicos entre los que se hallan, la glucosa, fructosa, almidón, celulosa y la goma.

Proteínas: Compuesto orgánico, complejo, constituido por aminoácidos.

Grasas o Lípidos: Aportan energía al doble de los carbohidratos.

Vitaminas y Minerales: Compuesto orgánico esencial necesario para el funcionamiento fisiológico y metabólico de nuestro organismo. Las vitaminas más importantes son: A, D, E, K, C y el complejo B, los minerales que más abundan en el organismo son el calcio, fósforo, sodio, potasio, cloro, azufre y magnesio.

Características de una adecuada alimentación: Una alimentación adecuada se basa en el 60 % de carbohidratos, 10-15 % proteínas y 30-35 % de lípidos, además de vitaminas y minerales.

Función de los nutrimentos en el cuerpo.

GRUPO ALIMENTICIO	FUNCIÓN EN EL ORGANISMO
<p style="text-align: center;">Carbohidratos</p> <p>La principal fuente son los cereales, vegetales y frutas, el arroz, la papa, legumbres y los derivados de las harinas.</p>	<p>Proporcionan energía</p> <p>El consumo deficiente se refleja de la siguiente manera: fatiga, depresión, degradación de las proteínas de nuestro cuerpo.</p> <p>El consumo excesivo conlleva a la obesidad, diabetes mellitus, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, renales, anemia y cáncer.</p>
<p style="text-align: center;">Proteínas</p> <p>La principal fuente son: carne, pescado, huevo, leche, queso. Otras como las nueces, legumbres, garbanzos, soya, chicharos.</p>	<p>Forman la estructura de las células que constituyen nuestro cuerpo.</p> <p>El consumo deficiente provoca anomalías en el desarrollo y crecimiento de los niños. En los adultos pérdida de fuerza y resistencia. Además de provocar mayor susceptibilidad a infecciones, mala cicatrización y retardar el proceso de recuperación ante enfermedades.</p>
<p style="text-align: center;">Grasas</p> <p>La fuente principal son: carne, leche entera, mantequillas, queso, cremas, aceites, embutidos.</p>	<p>Dan energía y permiten conservar el calor.</p> <p>El consumo excesivo conlleva a que los niveles de colesterol y triglicéridos aumenten y por consecuencia nos hace susceptibles de presentar infartos o embolias.</p>
<p style="text-align: center;">Vitaminas y minerales</p> <p>La fuente principal se encuentra en frutas, verduras, leche y carne.</p>	<p>Importantes en el crecimiento, en la formación de células sanguíneas, mantienen la piel saludable, buena visión, huesos.</p>
<p style="text-align: center;">Agua</p> <p>Consumir 8 vasos de agua diario</p>	<p>Permite la eliminación de sustancias de desecho a través del riñón, mantiene el equilibrio de electrolitos para evitar la deshidratación y conservar la temperatura del cuerpo.</p>
<p style="text-align: center;">Fibra</p> <p>Se obtiene de vegetales</p>	<p>Regula el tránsito intestinal.</p> <p>Disminuye el contacto del cuerpo con las sustancias carcinogénicas. Disminuye los niveles de colesterol en sangre. Retrasa el tiempo de vaciamiento gástrico.</p>

¿Qué es el Índice de Masa Corporal?

Es la cantidad de grasa acumulada en el cuerpo de hombres y mujeres.

¿Cómo puedo calcular mi índice de masa corporal?

El Índice de Masa Corporal: es el cociente entre la masa expresada en kilogramos y la altura elevada al cuadrado expresada en metros.

$$\text{BMI} = \text{peso}/\text{altura}^2 \text{ (Kg/m}^2\text{)}$$

De acuerdo a este índice la **obesidad** se clasifica en:

Sobrepeso	25-26
Obesidad	27-30
Obesidad grave	Mayor de 31

La inactividad y la vida sedentaria reducen la necesidad energética de nuestro organismo, lo cual contribuye a la obesidad, sumado a esto una alimentación excesiva por el aporte calórico que ingerimos y el bajo gasto que tenemos.

¿Qué es el gasto calórico?

Es la energía que cada persona consume al día. Este gasto es diferente para cada tipo de persona y depende de varios factores, con lo cual el cálculo del gasto calórico diario de una persona siempre es aproximativo, pero podremos acercarnos dependiendo del nivel de actividad realizada a diario según estos parámetros:

- **Muy ligera:** Estar sentado, trabajo de oficina, conducir, planchar, trabajo de laboratorio, etc.
- **Ligera:** Caminata 3-4 Km, limpieza de casa, trabajo de escritorio.
- **Moderada:** Caminar en terreno plano 10 Km/h, bailar, bicicleta.
- **Alta:** Caminar en terreno inclinado, cavar, deportes de competición, etc.

El gasto calórico nos indicará el número de calorías que debemos ingerir cada día para no llevar a cabo dietas que estén por debajo de nuestras necesidades energéticas.