Tema 13

Los nutrientes

Introducción

- Existen seis clases principales de nutrientes que el cuerpo necesita: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. Es importante consumir diariamente sus seis nutrientes para construir y mantener una función corporal saludable.
- Una salud pobre puede ser causada por un desbalance de nutrientes ya sea por exceso o deficiencia.
- Los nutrientes son necesarios porque nos aportan los constituyentes materiales para formar nuestras estructuras celulares y de otro lado la energía necesaria para que el organismo desarrolle sus funciones vitales.

Agua

- Como sabemos entre el 60 y el 65% de nuestro cuerpo es agua.
- Sin comer se puede vivir aproximadamente durante un mes, pero sin beber, en menos de una semana sobreviene la muerte.
- El agua es fundamental para la vida porque:
 - Es el componente esencial de la sangre, la linfa y de todas las secreciones corporales.
 - Todos los órganos la necesitan para su funcionamiento.
 - Es esencial para el mantenimiento de la temperatura corporal.
 - Participa en todos los procesos de absorción, secreción y metabolismo.
- La importancia del agua hace que se deba tener mucha importancia el cuidado de evitar la deshidratación en los casos de la práctica deportiva, sobre todo cuando se trabaja con niños.

Nutrientes reguladores: sales y vitaminas

- Tanto las sales minerales como las vitaminas son fundamentalmente elementos reguladores del funcionamiento de nuestro organismo. Su falta produce enfermedades de tipo carencial.
- En una dieta equilibrada no pueden faltar estos nutrientes. Sin embargo, aunque el exceso de vitaminas no tiene prácticamente ningún efecto para la salud el exceso de sales tiene efectos negativos en el aumento de la presión arterial.
- Son alimentos ricos en vitaminas y sales: verduras, frutas,

Nutrientes plásticos: las proteínas

- Aproximadamente el 50% del peso en seco de una persona son proteínas.
- Estos constituyen los ladrillos básicos de nuestro cuerpo.
- Son por tanto fundamentales en nuestra dieta.
- Sin embargo las necesidades proteicas varían considerablemente con la edad.
- Hasta la edad adulta los requerimientos de proteínas son más altas que en edad adulta. Esto se debe a que durante la infancia y adolescencia el cuerpo está creciendo y necesita fabricar una gran cantidad de materiales.
- Sin embargo, cuando se llega a nuestra edad adulta los requerimientos van a ser mucho menores sólo para renovar nuestras estructuras celulares. Un exceso puede provocar problemas en la salud como exceso de colesterol o gota.
- Alimentos ricos en proteínas son las carnes.

Nutrientes energéticos I: hidratos de carbono.

- La función fundamental de los hidratos de carbono es proporcionar a nuestro cuerpo la energía necesaria para llevar a cabo sus funciones vitales.
- Es el nutriente energético por excelencia. Es el preferido por todos los tejidos hasta el punto que nuestro cerebro, que es el órgano que más energía consume en nuestro cuerpo, se alimenta exclusivamente de hidratos de carbono.
- Los niveles de glucosa en sangre tienen que ser constantes de 1 gramo/mm³.
- Los excesos de hidratos después de la comida se almacenan como glucógeno en músculos e hígado que serán movilizados cuando los niveles de glucosa disminuyan.

Nutrientes energéticos II: lípidos.

- Se encuentran en diversos alimentos bien de origen animal (grasas saturadas) o de origen vegetal (grasas insaturadas).
- Son nutrientes altamente energéticos si bien también tienen función plástica al formar parte de numerosos órganos y tejidos.
- Las necesidades se estiman en un 20-30% del total de las calorías diarias con una mayor proporción en el consumo de grasas insaturadas.