



# ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

ALIMENTACION

# Conceptos Básicos

*“La nutrición adecuada constituye un beneficio enorme. Las personas bien alimentadas tienden a ser más saludables y productivas y a aprender con más facilidad. La buena nutrición beneficia a las familias y las comunidades, y al mundo en general.”*

<http://www.unicef.org/spanish/nutrition/index.html>

## Introducción

Una alimentación adecuada es esencial para una vida sana, pues influye favorablemente no sólo en el aspecto físico sino también en el aspecto intelectual y afectivo.

Las personas bien alimentadas no sólo son mas atractivas, sino también más productivas y enérgicas que quienes tienen un estado nutricional alterado, bien sea por déficit o por exceso.

La clave de una buena alimentación está en comer una variedad de alimentos diferentes que se complementen entre sí, y que respondan a

las necesidades de la persona según el sexo, la edad y la actividad física que desarrolla.

Desafortunadamente en nuestro medio encontramos que la mayoría de personas tienen malos hábitos alimentarios ya que consumen demasiadas grasas saturadas (de origen animal) y carbohidratos (harinas).

La obesidad aumenta el riesgo de sufrir enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión arterial, las enfermedades cardiovasculares y los trastornos del sistema músculo esquelético (huesos y músculos), entre otras.

# Conceptos Básicos

## **Alimento:**

Todo producto de origen natural (frutas, carnes, verduras, cereales, entre otras) o elaborado (pan, dulces, pasteles, entre otros), que contiene sustancias químicas llamadas nutrientes.



- **Alimentación:**

- Es el proceso de selección, de ingesta, transformación y asimilación de alimentos incluidos en la dieta diaria, que va de acuerdo con los hábitos y condiciones de vida de cada individuo.

- **Nutrientes:**

- Todas las sustancias orgánicas o inorgánicas (proteínas, vitaminas, minerales, carbohidratos y grasas), que se encuentran en los alimentos y que son indispensables para el crecimiento, mantenimiento y la buena función del organismo.

- **Nutrición:**

- Proceso mediante el cual el organismo toma de los alimentos los nutrientes indispensables para conservar una buena salud.

# Conceptos Básicos

## *Caloría:*

Representa la medida de energía que contienen los alimentos y que el cuerpo necesita.

## *Aminoácidos:*

Sustancias que conforman las proteínas.

## *Sustancias orgánicas:*

Compuestos químicos cuyo elemento principal es el carbono. Se encuentran en casi todos los alimentos de origen animal y vegetal.



## *Hormonas:*

Sustancias producidas por una glándula (tiroídes, páncreas, entre otras), que actúan en los órganos o tejidos para garantizar su correcto funcionamiento.

## *Colesterol:*

Sustancia similar a las grasas que se encuentran en todas las células de la sangre y en variados alimentos de origen animal (carnes, huevos, lácteos).

## *Carotenoides:*

Pigmento amarillo que se observa en los vegetales, sobre todo en la zanahoria, la auyama y algunas frutas.

## *Dieta suficiente:*

Es la que aporta la energía indispensable para el desempeño de las actividades diarias.

# Conceptos Básicos

## *Dieta adecuada:*

La que aporta los nutrientes necesarios teniendo en cuenta la edad, la actividad diaria y el estado de salud.

## *Dieta completa:*

Contiene todos los nutrientes (proteínas, carbohidratos, grasa, agua y alimentos reguladores) de una alimentación normal.

## *Dieta equilibrada o balanceada:*

Es la que contiene los nutrientes en cantidades adecuadas.

*“Un cambio de hábitos alimenticios hoy, puede mejorar tu salud mañana”*



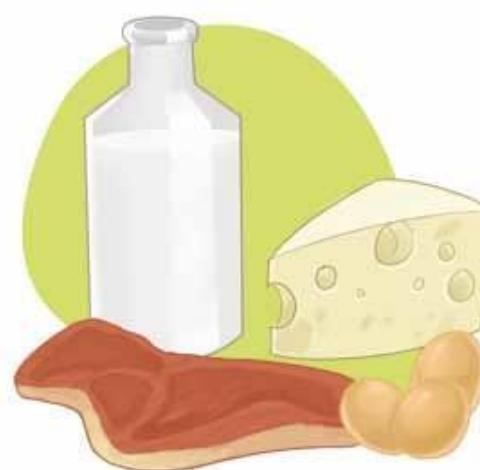
# Clasificación de los Alimentos

Los alimentos se han clasificado en tres grupos de acuerdo con los nutrientes que contienen y con las funciones que desempeñan en el organismo.

## 1. Por sus nutrientes

### 1. Proteínas:

Son aquellas sustancias orgánicas compuestas de aminoácidos, cuya función principal es formar tejidos, hormonas y otras sustancias indispensables para el crecimiento, el mantenimiento y el buen funcionamiento del organismo. Las proteínas de procedencia animal se conocen como proteínas completas, pues proveen los aminoácidos básicos que el cuerpo no es capaz de producir. La carne de res, de cerdo, de pollo o de pescado; el huevo; la leche y sus derivados son ricos en estas proteínas. Las



carnes rojas y los productos lácteos contienen niveles elevados de grasas saturadas, que suben las calorías y generan niveles muy altos de colesterol sanguíneo, lo cual incrementa el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

# Clasificación de los Alimentos



Las proteínas de origen vegetal, tales como las contenidas en el trigo, la soya, el arroz, el frijol, la arveja, las lentejas, se conocen como proteínas incompletas porque les falta uno o varios de los aminoácidos básicos. No obstante, son indispensables en la alimentación.

## 2. Carbohidratos:

Sustancias orgánicas que constituyen la fuente mas importante de energía en la alimentación del ser humano. Los dos tipos principales de carbohidratos son el azúcar, el almidón y las harinas. Cuando el consumo de carbohidratos excede las necesidades del organismo, estos se acumulan en forma de grasa; por tal motivo, los individuos que tienden a engordar debenevitar consumir demasiados carbohidratos.

## 3. Grasas:

Sustancias orgánicas de origen animal o vegetal, con funciones múltiples como la de aportar energía vital y ser fuente de energía de reserva para la actividad muscular. Existen dos tipos de grasas, saturadas e insaturadas, las cuales varían en su composición química y en el efecto que producen sobre el organismo. Las grasas saturadas se encuentran en los productos de origen animal; éstas incrementan el colesterol

# Clasificación de los Alimentos

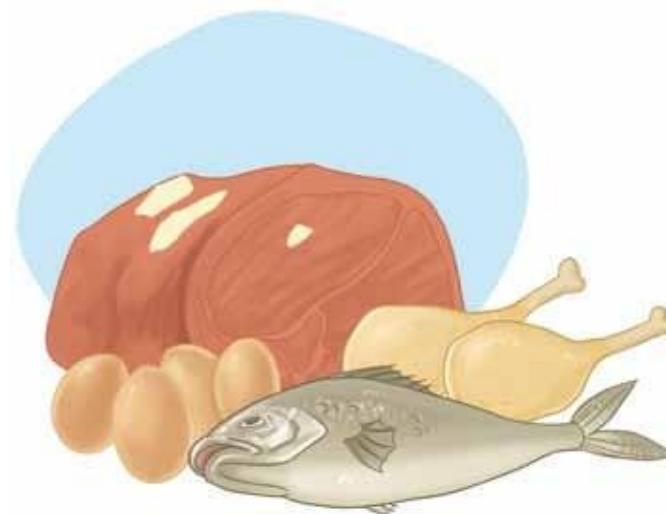
en la sangre; en exceso, pueden llevar al infarto cardiaco. Por otro lado, una gran parte de las grasas insaturadas se encuentra en productos de origen vegetal. Las grasas insaturadas se caracterizan por ser saludables para el hombre.

## **4. Vitaminas:**

Son sustancias orgánicas que existen en los alimentos y que, en adecuadas cantidades, son necesarias para el perfecto equilibrio de las funciones vitales. Las vitaminas se encuentran en alimentos como frutas, vegetales y lácteos.

## **5. Minerales:**

Son los compuestos inorgánicos que hay en los alimentos.



# Clasificación de los Alimentos

## 2. Por sus funciones

### 1. Alimentos formadores o constructores:

Son indispensables para el crecimiento, mantenimiento y reparación de las células y los tejidos. Son fundamentalmente las proteínas y los minerales. Estos alimentos se dividen en: la leche y sus derivados; los cuales contienen proteínas (fuentes de calcio) y vitaminas A, D y B2. de este grupo se excluyen la mantequilla y la crema de leche, por estar dentro del grupo de las grasas. Carnes y huevos, leguminosas y mezclas vegetales.

### 2. Alimentos energéticos:

Suministran la energía para realizar los procesos de digestión, circulación, respiración y mantenimiento de la temperatura corporal, trabajar, practicar deportes, entre otras. Se subdividen en: Cereales y sus derivados: las harinas, el maíz, el arroz, el trigo y la cebada. Tubérculos y plátano: Tienen un alto contenido de carbohidratos y una pequeña cantidad de vitamina Aceites y grasas: Tienen un alto



contenido calórico, entre ellos se encuentran los aceites de maíz, coco, ajonjolí, oliva y soya, la mantequilla, la margarina y la crema de leche, entre otros.

### 2.3 Alimentos reguladores:

Son sustancias que estimulan y regulan las funciones del cuerpo humano, ayudan a

# Clasificación y Funciones de Las Vitaminas y Minerales

mantener la piel y los órganos saludables, contribuyen al fortalecimiento de los huesos y dientes, facilitan la cicatrización. Están conformados por las vitaminas y los minerales. Se dividen en Hortalizas y verduras ricas en carotenoides (zanahoria, ahuyama, pimentón) y otras como la lechuga, la remolacha, el coliflor, la habichuela. Frutas y verduras: Se clasifican en ricas en vitamina C: guayaba, mango, papaya, curaba, naranja, entre otras. Ricas en carotenoides: maracuyá, chontaduro, mandarina, zapote. Las que no son fuente principal de vitamina A ni C, como el banano, el melón, la mora.



## 1. Las Vitaminas

### 1. Vitamina A:

Se encuentra en alimentos de origen animal (hígado, aceite de hígado de pescados, yema del huevo y productos lácteos).



# Clasificación y Funciones de Las Vitaminas y Minerales



## 2. Vitamina B:

Se divide en cuatro grupos (B1, B2, B6 y b12). Estas vitaminas están presentes en alimentos como: legumbres, corteza de los cereales, levadura de cerveza, frutas, verduras frescas, entre otras.

## 3. Vitamina C:

Se encuentran en frutas y verduras (cítricos, fresas, pimientos verdes, verduras de hojas verdes y patatas). Pierden gran parte de su propiedad cuando se cocinan.

## 4. Vitamina D:

Es llamada antirraquítica, se encuentra en la yema del huevo, la manteca, el hígado de bacalao. Nuestro organismo puede asimilar esta vitamina por el acción de los rayos ultravioleta (solares o radiaciones artificiales) sobre la piel.

## 5. Vitamina E:

Llamada tocofenol, se encuentra en la margarina, los cereales de grano entero, las alubias secas, los vegetales de hoja verde, las nueces, el pescado y la carne.



# Clasificación y Funciones de Las Vitaminas y Minerales

## 2. Minerales

El magnesio, el potasio, el calcio, el hierro, el zinc, el cobre, el selenio, el floruro y el yodo son minerales imprescindibles en los procesos químicos del metabolismo humano. Una dieta equilibrada contiene todos los minerales necesarios. Sin embargo, muchas personas presentan con frecuencia, deficiencias de yodo, hierro y calcio; por lo cual, es necesario que éstos sean añadidos artificialmente a varios alimentos. Son fuentes de minerales alimentos como los lácteos, la sal, las frutas, vegetales, sardinas, hígado, bacalao, hortalizas de hoja verde, carne, huevos, almendras, nueces entre otros.



# Clasificación y Funciones de Las Vitaminas y Minerales

## La Fibra

Es un elemento compuesto por las partes no digeribles de los alimentos vegetales. La fibra que comemos procede de la cáscara del grano, la pulpa de las frutas y de la materia dura y fibrosa de los vegetales. Debido a la composición de este elemento, a su paso por el estómago y el intestino no es descompuesto por las enzimas y por lo tanto no lo absorbe.

Aunque la fibra no posea ningún valor nutricional ni energético, ésta constituye un elemento vital en la dieta diaria, para mejorar la motilidad (movilidad) en el proceso de la digestión.



# Recomendaciones Para Tener Hábitos Nutricionales Saludables



- Tomar suficiente agua pura
- Consuma preferiblemente alimentos naturales, pescado, carnes sin gordos, pollos sin piel y evite excesos de sal y azúcar
- Comer respetando horarios, es decir comer a las mismas horas todos los días
- Entre comidas se pueden consumir alimentos pero siempre a la misma hora y en pequeña cantidad
- Recuerde consumir alimentos de calidad, en una cantidad adecuada
- Antes de cada comida recuerde lavarse bien las manos y en lo posible sirva los alimentos en platos pequeños para evitar excesos
- Preparar comidas balanceadas que incluyan alimentos formadores, energéticos y reguladores

# Recomendaciones Para Tener Hábitos Nutricionales Saludables

- Combinar la proteína vegetal (granos) con las verduras para facilitarla digestión
- Hacer del momento de la comida un espacio placentero y relajante
- Masticar bien no introduzca más comida en su boca si ya está masticando; puede bajar los cubiertos mientras lo hace.
- Despues de comer evite acostarse o trabajar de inmediato porque dificulta una adecuada digestión; siempre trate de esperar al menos una hora
- Consuma aceites preferiblemente de Canola, de oliva o de girasol preferiblemente evitando las frituras
- Concientizarse de que el proceso de alimentación es maravilloso porque a través de él mantenemos la vida y la salud
- No deje de consumir ningún grupo de alimentos pero consumoles en la cantidad adecuada
- No consuma alimentos si no tiene ganas de hacerlo o si se siente satisfecho
- Evite el estrés: puede generar ansiedad y con esto más deseos de comer, lo que puede llevar a una mala nutrición
- Complemente una buena nutrición con ejercicio adecuado, evite el consumo de cigarrillo y alcohol y consulte a su médico regularmente

AHORA PUEDES PRESENTAR TU EXAMEN

