

FUNCIONES DE NUTRICIÓN



9. ¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN?

TIPOS DE ALIMENTOS

INTRODUCCIÓN

Se piensa que alimentarse y nutrirse es lo mismo, pero no es así, son muy diferentes...

Alimentarse es ingerir alimentos; nutrirse implica aportarle al organismo los elementos químicos que requiere para su buen funcionamiento.

En consecuencia, debes preocuparte y ocuparte de que lo que ingieras sea de calidad, en cantidad suficiente y sin excesos. Tendrás cuidado de limitar el consumo de aquellos alimentos cuyo contenido en grasas o en sal sea excesivo, para no poner en riesgo tu salud; procurarás los alimentos nutritivos, en especial las frutas y verduras que te aportarán una buena cantidad de vitaminas. Procurarás la ingestión adecuada de agua para propiciar una buena digestión, mantener el equilibrio hidroelectrolítico del organismo y facilitarle la eliminación de los desechos.

Cuidarás de hacer oportunamente tus tres comidas y reforzarlas con las colaciones entre comidas. Así evitarás deficiencias y retraso en tu crecimiento y desarrollo.

Tendrás presente que todo lo que comas en el día implicará ingreso de calorías y que si ingieres más allá de lo que tu organismo requiere diario, se te acumulará como grasa en el cuerpo, lo cual te llevará al sobrepeso y la obesidad.

MARCO TEÓRICO

La **nutrición** consiste fundamentalmente en los procesos fisiológicos que se realizan en el organismo para aprovechar los alimentos que se ingieren. Implica una serie de reacciones bioquímicas que desdoblán o simplifican los carbohidratos, lípidos y proteínas contenidos en los alimentos, para ser absorbidos y transportados a través del sistema circulatorio a todas las células del cuerpo, donde serán aprovechados para el mantenimiento y funcionamiento de ellas. La nutrición es un fenómeno involuntario, no consciente.

La **alimentación** se refiere a las actividades que permiten al hombre obtener del medio ambiente los alimentos. Incluye actividades tan diversas como la producción de alimentos, su comercialización y su consumo, es decir, la selección y preparación de alimentos hasta su consumo mediante la ingestión. Corresponde a una serie de acciones conscientes, voluntarias, y consecuentemente educables, es decir, en las que se puede orientar a los individuos y grupos para lograr su adecuada realización.

Existen varias formas de clasificar los alimentos, una de ellas es según su naturaleza y se dividen en:

1. Cereales
2. Leguminosas
3. Frutas y hortalizas
4. Alimentos de origen animal (huevos, carnes, productos lácteos)

Otra clasificación los ubica en alimentos perecederos y no perecederos o estables.

Una clasificación más se establece considerando el tipo de aporte que otorgarán al organismo y así tenemos:

A. Alimentos energéticos

- Se transforman en energía corporal
- Producen calor en el metabolismo
- Se requieren para la actividad muscular del organismo
- Son necesarios para el mantenimiento de la vida

B. Alimentos plásticos

- Representan la materia prima de la estructura de los tejidos
- Forman, reparan y remodelan los tejidos básicos para mantener la estructura del organismo humano

C. Alimentos reguladores

- Coordinan el funcionamiento del metabolismo corporal

La Organización Mundial de la Salud clasifica los alimentos en:

- Alimentos considerados fundamentalmente como energéticos: cereales y derivados, azúcar, tubérculos, grasas y aceites
- Alimentos considerados fundamentalmente como plásticos: leches y lácteos en general, carnes, pescados y mariscos, huevos, legumbres, tubérculos y frutos secos
- Alimentos considerados fundamentalmente como reguladores: frutas y verduras

OBJETIVOS

Distinguirás los procesos de alimentación y de nutrición.

Reconocerás los diversos grupos de alimentos y sus funciones generales.

Propiciarás una inquietud por conocer más sobre estos temas, para encontrarles aplicaciones prácticas que lleven a un buen estado de salud.

DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

Además de la lectura del contenido en esta actividad, se revisarán fuentes documentales que contengan información sobre el tema de nutrición y alimentación. Se incluye revisión de los contenidos del blog recomendado para el curso.

MATERIALES NECESARIOS PARA EL DESARROLLO DE LA EXPERIENCIA

Cuaderno de trabajo
Lápiz o pluma
Acceso a Internet

PROCEDIMIENTO A SEGUIR

Una vez hecha la lectura de esta actividad consultarás otras fuentes de información, incluyendo los escritos presentados en el blog de Educación para la Salud. Procederás entonces a redactar tu comentario en el que expreses tu opinión sobre la importancia de la nutrición y la alimentación en el adolescente.

RESULTADOS Y COMENTARIOS PERSONALES

Se apreciarán aquí, en la redacción de tu escrito:

Importancia de la nutrición y alimentación en el adolescente:

EVALUACIÓN

- Por el alumno

- Por el profesor

GLOSARIO

Alimenticio: Propiedad que tienen las sustancias (alimentos) de proporcionar al cuerpo humano la energía necesaria para sus funciones vitales, así como los materiales requeridos para crecimiento y reparación de sus tejidos. En pocas palabras, es aquello que es comestible y alimenta.

Alimentario: Lo que está relacionado con la alimentación pero que en sí no es comestible, por ejemplo: educación alimentaria; se refiere a la alimentación, pero no es comestible.