

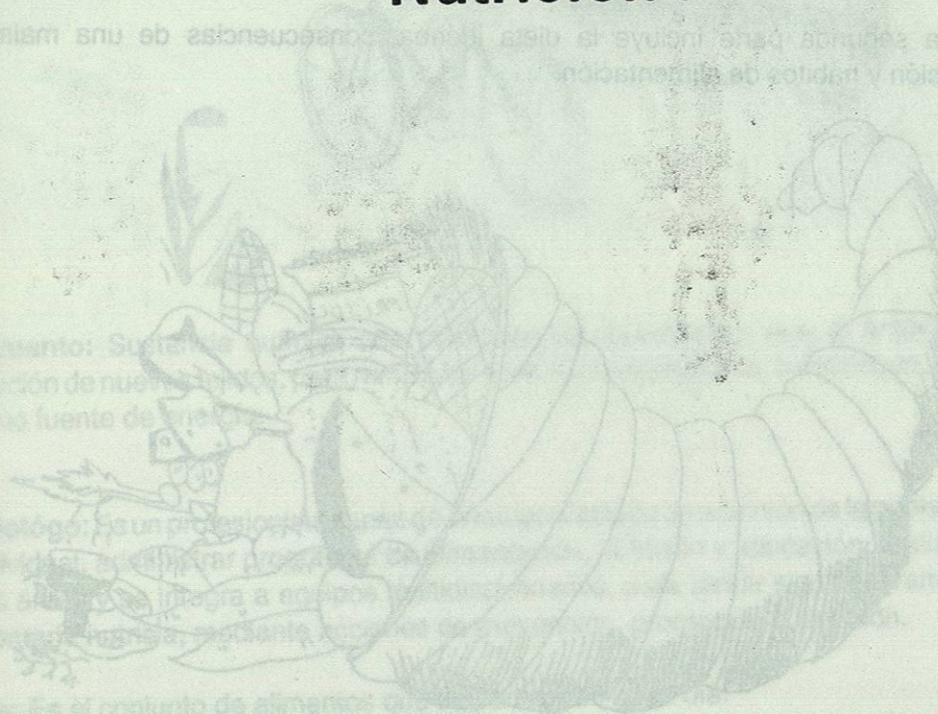
Respuestas

1. **Falso** Sólo porque un producto está libre de colesterol no significa que no tiene grasa: Un alimento (como el hígado y las vísceras) puede ser alto en colesterol y bajo en grasas.
2. **Verdadero** Esta es una forma rápida de calcular el porcentaje de calorías que proviene de la grasa en un alimento.
3. **Verdadero** Cada gramo de grasa tiene 9 calorías. Cada gramo de Carbohidrato o proteína tiene 4 calorías.
4. **Falso** Los aceites de coco, palma y semilla de palma contienen altas cantidades de grasa saturada.
5. **Verdadero** Una margarina que contiene aceite vegetal líquido enlistado como el primer ingrediente tiene menos grasa saturada. Recuerde, la margarina contiene tanta grasa y calorías como la mantequilla. Es importante limitar el consumo de margarina.
6. **Verdadero** Las grasas saturadas encontradas en los productos de leche entera, carnes grasosas y alimentos preparados comercialmente que contienen aceites hidrogenados, aceite de coco, palma o semilla de palma, elevan el colesterol en la sangre más que cualquier otra cosa.
7. **Verdadero** Las nocivas grasas saturadas pueden ser reducidas cortándolas de la carne o quitándole el pellejo de las aves.
8. **Verdadero** Los productos animales, tales como leche, carne, aves, pescados y mariscos contienen colesterol.
9. **Verdadero** 250 gramos de pavo en dos rebanadas de pan integral contienen sólo 270 calorías y 5 gramos de grasa. Una ensalada con una tasa de aderezo tiene 360 calorías y 32 gramos de grasa.
10. **Verdadero** La hidrogenación aumenta la cantidad de grasa saturada.

Autoevaluación para el padre o tutor

Aciertos	Calificación
9 - 10	Excelente
7 - 8	Bueno
5 - 6	Regular
3 - 4	Suficiente
1 - 2	Insuficiente

Capítulo I Nutrición I



Introducción

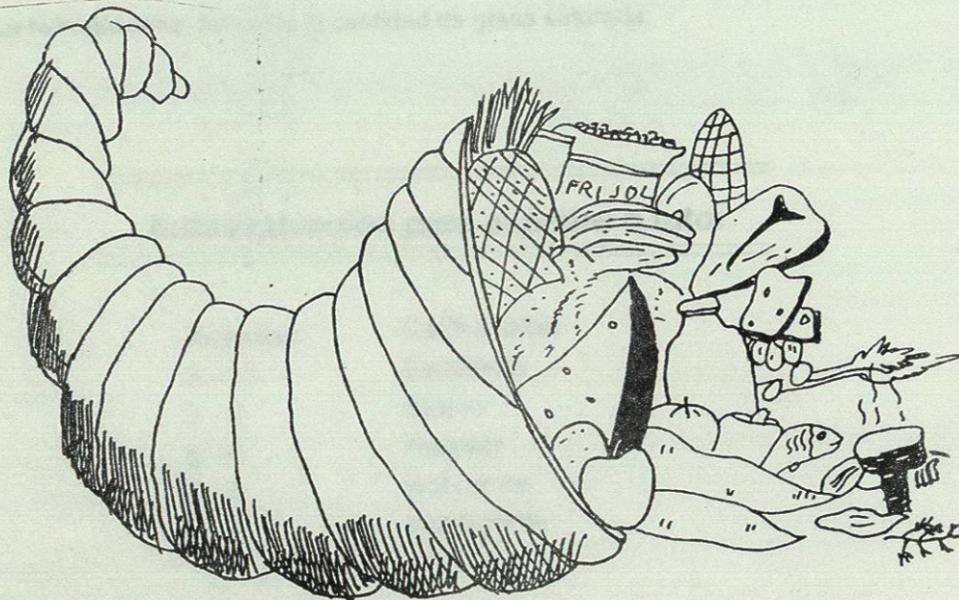
Cada vez se acumulan más y más evidencias que demuestran la gran importancia que tiene la alimentación para tener buena salud y un desarrollo óptimo del ser humano. El efecto de la alimentación no es inmediato y por ello pasa desapercibido para la mayoría de las personas; este proceso, a largo plazo, es acumulativo y lo mismo las carencias que los excesos, alteran los tejidos y los órganos en forma tal, que con el tiempo presentarán deficiencias funcionales o enfermedad crónica.

Así mismo, cada vez hay más evidencias de que el conocimiento y prácticas cotidianas de una buena alimentación nos llevan a mejorar el estado de nutrición. Y si se transmite de generación en generación se mejorará el bienestar social, cultural y económico de la población.

Es por esto que consideramos importante que el estudiante de preparatoria tenga conocimientos claros, sencillos y prácticos sobre nutrición.

El tema de la Nutrición es tan amplio que se ofrece en dos partes: en el Módulo V, Nutrición I, y en el Módulo VI, Nutrición II. El primero incluye conceptos básicos, funciones de los nutrimentos y fuentes alimentarias.

La segunda parte incluye la dieta idónea, consecuencias de una mala alimentación y hábitos de alimentación.



CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

NUTRICIÓN Y ALIMENTOS

Nutrición: es el estudio de los procesos que se producen en el organismo después de la digestión de los alimentos (crecimiento, reparación y mantenimiento del organismo).

Los alimentos: "Son los vehículos habituales de los nutrimentos". "Toda sustancia constituida, además de nutrimentos, por compuestos capaces de desempeñar una función de nutrición".

Son sustancias que una vez digeridas, aportan al organismo:

- Elementos a partir de los cuales el organismo puede producir energía.
- Elementos para el crecimiento, reparación y reproducción de células.
- Elementos que regulan los dos procesos anteriores.



Nutrimento: Sustancia química que contienen los alimentos y que el organismo utiliza para la formación de nuevos tejidos, para remplazar a los que se desgastan, o destruyen, para la reproducción o como fuente de energía.

Nutriólogo: Es un profesionalista capaz de: evaluar el estado de nutrición de la población a nivel colectivo e individual, administrar programas de alimentación, nutrición y educación, realizar investigación de éstas áreas y se integra a equipos multidisciplinarios, para incidir significativamente en la situación alimentaria nutricia, mediante acciones de prevención, promoción y atención.

Dieta: Es el conjunto de alimentos que se consumen cada día.

Dieta Recomendable: Es aquella que se adquiere al menor costo posible y que habitualmente cumple con las siguientes características:

Completa: Es la que tiene todos los nutrimentos. Se recomienda consumir en cada comida cada uno de los grupos de alimentos incluidos en la Pirámide de la Salud.

Equilibrada: Es aquella en la que los nutrimentos guardan proporciones apropiadas entre ellas para una nutrición adecuada.

Hidratos de carbono: 60 - 70% del total de calorías diarias.

Proteínas: 10 - 15% del total de calorías diarias.

Grasas: 20 - 25% del total de calorías diarias.

Colesterol: no más de 300 miligramos al día.

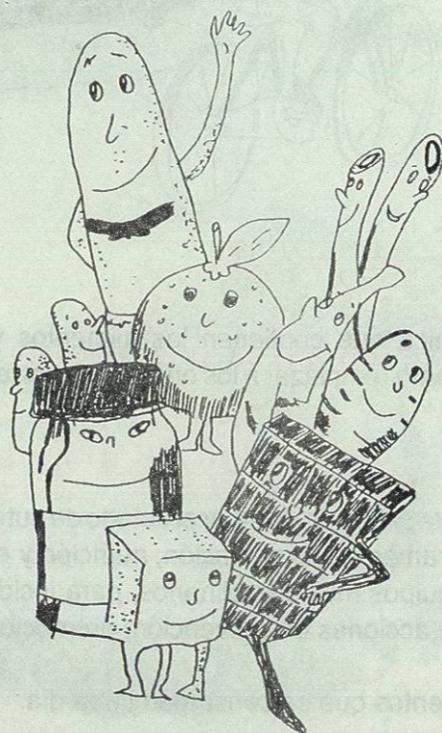
Baja en sodio y alta en fibra dietética.

Inocua: Es la dieta cuyo consumo habitual no implica riesgos para la salud porque está básicamente libre de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes.

Suficiente: Es aquella que tiene la cantidad de alimentos que un individuo necesita consumir para cubrir las necesidades de los nutrimentos.

Variada: Es aquella que incluye los diferentes alimentos y platillos en cada comida.

Energía: Es la capacidad de realizar un trabajo y nuestro organismo la necesita para respirar, mantener la temperatura corporal, caminar y cualquier actividad o función que realice. La energía que requiere nuestro organismo, la aportan los alimentos y es medida por una unidad llamada Caloría".



¿CUÁLES SON LOS NUTRIMENTOS?

Los elementos que componen los alimentos se clasifican en seis:

Hidratos de carbono

Proteínas

Lípidos (grasa)

Minerales

Vitaminas

Agua



Los 6 nutrimentos se pueden clasificar de acuerdo a las funciones que desempeñan en el organismo de la siguiente manera:

A.- Nutrimentos energéticos: entre otras cualidades tienen la función de aportar energía que será utilizada para las funciones orgánicas y son; hidratos de carbono, grasas y proteínas.

B.- Nutrimentos estructurales: constituyentes de tejidos; agua, minerales y proteínas.

C.- Nutrientes reguladores de los procesos metabólicos del organismo: vitaminas, minerales, agua y proteínas.

Los nutrimentos en conjunto suministran energía, regulan las funciones del cuerpo, provocan el crecimiento del mismo y reparan tejidos.