

LOS NUTRIMENTOS

PARTE 1



PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE...

Estimadas madres usuarias, nuestro país continua haciendo frente a la pandemia por COVID-19 manteniendo como medida de prevención el distanciamiento social y dado que aún no se cuenta con las mejores condiciones para las actividades presenciales mantendremos el contacto a través de nuestra página web. En esta ocasión la Dirección General de Personal así como la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de la Coordinación de Nutrición ponen a su disposición la presente información con la finalidad de que cuenten con más herramientas para seguir procurando una alimentación adecuada para nuestros niños y niñas de los CENDI y Jardín de Niños.



¿PORQUÉ NECESITAMOS COMER?

Los seres humanos a diferencia de las plantas por ejemplo, no somos capaces de sintetizar nuestra propia fuente de energía, es por esta razón que necesitamos obtener, seleccionar y consumir alimentos para poder funcionar. Sobre este concepto básico se ha desarrollado la ciencia y estudio de la Nutrición que nos dice que **“el alimento es el vehículo del nutrimento”** es decir por medio de lo que comemos nuestro cuerpo obtiene las sustancias que le son necesarias para su correcto funcionamiento.



¿QUÉ SON LOS NUTRIMENTOS?

Los nutrimentos son sustancias que provienen del exterior del organismo, contenidas en los alimentos y que proporcionan energía a nuestras células, forman estructuras en nuestro cuerpo y participan en las reacciones químicas mediante las cuales funciona el metabolismo humano. Se clasifican en dos grupos: **Macronutrimentos** y **Micronutrimentos** de acuerdo a la cantidad que nuestro organismo necesita de cada uno de estos.



AMBOS GRUPOS DE NUTRIMENTOS SON ESENCIALES PARA EL CORRECTO FUNCIONAMIENTO FÍSICO, MENTAL Y EMOCIONAL EN TODAS LAS ETAPAS DE LA VIDA, DESDE LA GESTACIÓN HASTA PARA LOS ADULTOS MAYORES.



En esta Parte 1 hablaremos sobre el primer grupo:

MACRO NUTRIMENTOS

Hidratos de Carbono

Proteínas

Lípidos



Hidratos de Carbono

(o Carbohidratos)

Función:

Principal fuente de energía para el sistema nervioso y para los músculos.

tienen 4 kcal por gramo

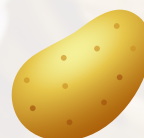


Tipos:

Simples como la glucosa, la frutosa, la lactosa y la sacarosa, son de fácil absorción.

Complejos como el almidón que se absorbe mas lentamente y nos dan saciedad, o las fibras que ayudan al correcto tránsito intestinal.

Fuentes: Los encontramos en la mayoría de los alimentos



Exceso:

Estos se almacenan en forma de grasa lo cual ocasiona un incremento en el tejido graso del cuerpo que puede ocasionar obesidad y otras enfermedades crónicas degenerativas.

Deficiencias:

Puede causar problemas como debilidad física y mental, mala concentración, mareos, perdida de masa muscular, problemas renales, problemas digestivos como el estreñimiento.



Proteínas

tienen 4 kcal por gramo

Función:

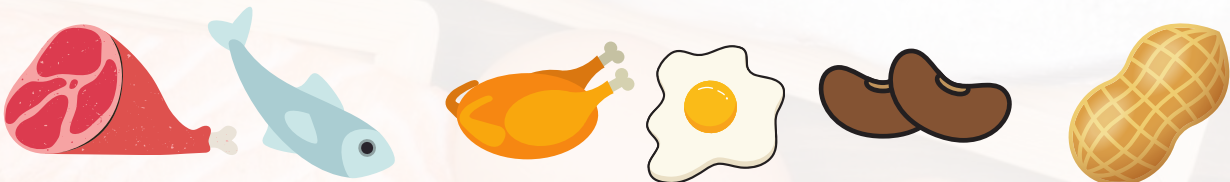
Forman las estructuras de nuestras células y músculos, son reparadoras de tejidos, reguladoras de las funciones vitales, transportan oxígeno y forman anticuerpos del sistema inmune. Son esenciales para el sano crecimiento y desarrollo.



Tipos:

Pueden ser de origen animal o de origen vegetal, ambos nos aportan aminoácidos para formar proteínas como la insulina, la queratina, el colágeno, la elastina, la albúmina y la hemoglobina.

Fuentes:



Exceso:

Sobrecarga de órganos como los riñones y el hígado, problemas digestivos o cardiovasculares, dolor de cabeza.

Deficiencias:

Desnutrición, pérdida de masa muscular, problemas metabólicos u hormonales, pérdida de cabello, uñas frágiles o problemas de debilitamiento de la piel, anemia y mayor riesgo de infecciones y resfriados.



Lípidos

Función:

tienen 9 kcal por gramo

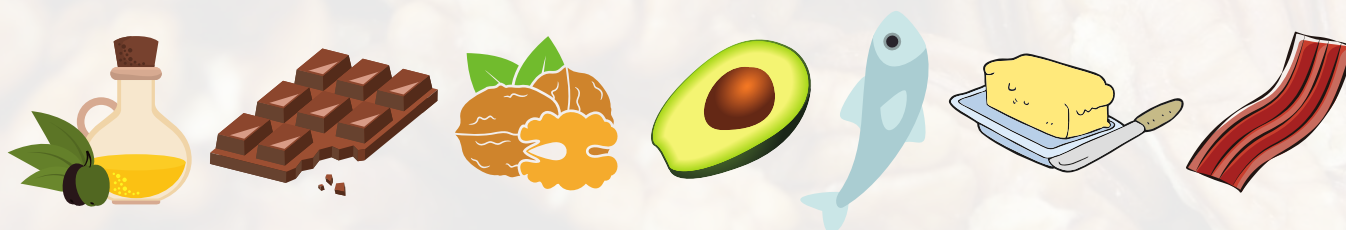
También conocidos como aceites y grasas, son esenciales para el desarrollo cerebral y la función hormonal, para la absorción de vitaminas como la A, D, E y K. Forman parte de la estructura de las células y dan protección a los órganos vitales de golpes y temperaturas extremas.



Tipos:

Pueden ser de **origen animal** o de **origen vegetal**, se les clasifica según su composición química como grasas saturadas, insaturadas, poliinsaturadas. Por ejemplo: colesterol, ácidos grasos omega 3 y omega 6 como el ARA o DHA que son muy importantes durante los primeros años de vida para el desarrollo neuronal.

Fuentes:



Exceso:

Ganancia de peso por las calorías que aporta, riesgos cardiovasculares, problemas digestivos.

Deficiencias:

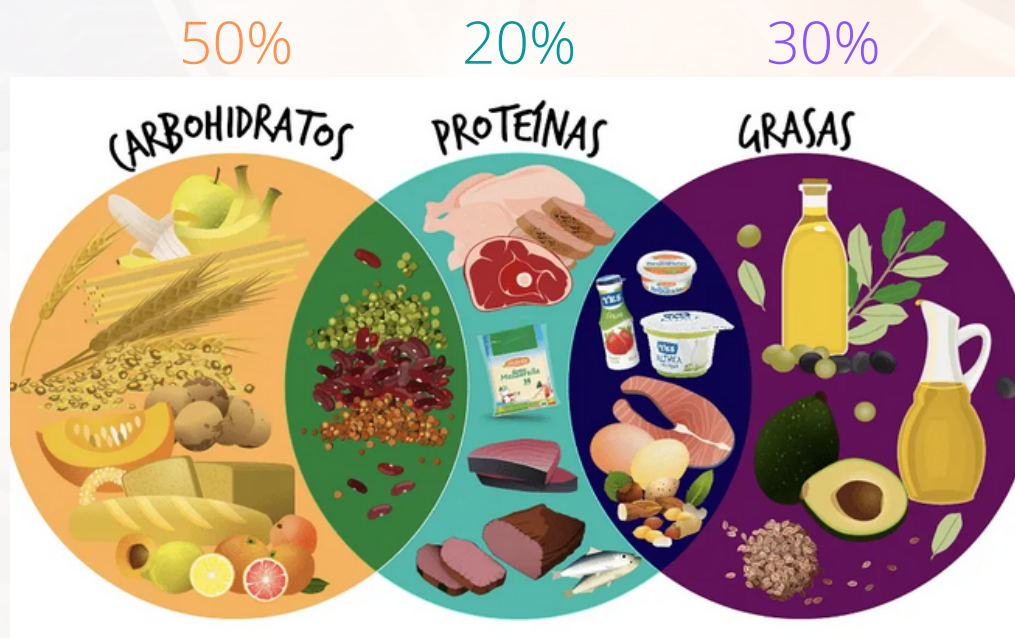
Dermatitis, bajo peso, trastornos hormonales, deficiencias de vitaminas como la A, D, E y K.



RECOMENDACIONES

para un consumo saludable de Macronutrientes

Como podemos ver, tanto Hidratos de Carbono, Proteínas y Lípidos tienen una función vital en nuestro cuerpo y son igualmente importantes. Sin embargo, la cantidad que necesitamos de cada uno es diferente, por lo que se recomienda consumirlos todos los días procurando estas proporciones:



*www.deportesaludable.com

En cuanto a la calidad, prefiere los alimentos de la manera más natural posible, es decir evita los alimentos que han sido ultraprocesados (jugos, refrescos, frituras, embutidos, comida rápida) ya que contienen elevadas cantidades de hidratos de carbono simples como el azúcar y de grasas saturadas lo que puede llevarnos a un Exceso en el consumo de energía y de Macronutrientes.

Te invitamos a consultar la Parte 2 para aprender sobre los
Micronutrientes