Importancia de la nutrición para la salud

La **nutrición** es el proceso biológico en el que el organismo asimila los alimentos y líquidos necesarios para su desenvolvimiento, crecimiento y el sustento de las funciones vitales. Es la ciencia que estudia los procesos fisiológicos y metabólicos que ocurren en el organismo con la ingesta de alimentos. La **nutrición** también es la relación que existe entre los alimentos y la **salud**.

La buena **nutrición,** consiste en comer una variedad de alimentos, limitar el consumo de ciertos alimentos y bebidas y controlar la cantidad de alimentos y calorías que se ingieren. Una alimentación equilibrada, ayuda a reducir el riesgo cardiovascular, porque reduce el colesterol, la presión arterial y el peso.

Una alimentación adecuada, es la que cubre los requisitos de energía, a través de la metabolización de nutrientes como los **hidratos de carbono**, **proteínas** y **grasas**. Estos requisitos energéticos, están relacionados con el gasto metabólico basal, el gasto por la actividad física y el gasto inducido por la dieta. Las necesidades de micronutrientes no energéticos como las **vitaminas** y **minerales**. La correcta hidratación basada en el consumo de bebidas, en especial el agua. La ingesta suficiente de fibra dietética.

Existen seis clases de nutrientes que el cuerpo necesita: **carbohidratos**, **proteínas**, **grasas**, **vitaminas**, **minerales** y **agua**. Es importante consumir diariamente esos seis nutrientes, para construir y mantener una función corporal saludable.

Existen múltiples enfermedades relacionadas o provocadas por una deficiente alimentación, ya sea en cantidad, por exceso o defecto, o por mala calidad: anemia y ateroesclerosis. Algunos tipos de cáncer, diabetes mellitus, obesidad, hipertensión arterial, avitaminosis, desnutrición, bocio endémico, bulimia nerviosa, anorexia nerviosa o vigorexia. Ciertas enfermedades que afectan al intestino delgado pueden provocar una incorrecta absorción de los nutrientes, como la enfermedad celíaca sin diagnosticar ni tratar y la enfermedad de Crohn.

La **nutrición,** dentro de los primeros años de vida es fundamental. Según la **Organización Mundial de la Salud**, si todos los niños de 0 a 23 meses fuesen amamantados, la vida de más de 820 mil niños menores a 5 años podría salvarse. (**OMS**, 2018). La desnutrición en niños causa la muerte de 2.7 millones, lo que representa el 45% de todas las muertes de niños a nivel mundial. La **UNICEF** recomienda durante los primeros 6 meses de vida la lactancia, ya que protege al bebe de las infecciones gastrointestinales y reduce el riesgo de muerte por diarrea.

Para establecer un parámetro, en lo que concierne a la dieta alimenticia, existe una forma de representar de manera gráfica los principales alimentos que deben ingerirse. Comúnmente se hace a través de la llamada **pirámide nutricional**.

La base de la pirámide, el área de mayor tamaño, representa los **cereales** o **granos**, sobre todo los granos integrales, que constituyen la base de nuestra dieta. En medio de la pirámide se encuentran **vegetales** y **frutas** que ayudan a tener energía más natural y sin efectos secundarios. Para asegurarse de obtener más de la mitad de nuestras calorías de **carbohidratos** complejos es preciso consumir las porciones sugeridas en este grupo.

Los grupos disminuyen de tamaño a medida que se avanza hacia el vértice de la pirámide, ya que la cantidad de alimentos representados en esos grupos es menor que la que se necesita para una buena salud. La punta o vértice de la pirámide representa el grupo más pequeño de alimentos, como **grasas**, **aceites** y **azúcares**, de los que hay que comer en menor cantidad.

Se ha demostrado que la **dieta mediterránea** tiene beneficios en la salud de las personas. Esta se basa en el consumo de alimentos frescos y naturales como aceite de oliva, frutas, vegetales, legumbres, frutos secos, vinagre, cereales, pescados, leche y queso, siendo necesario evitar productos industrializados como salchichas, comida congeladas y prefabricadas.

Entre los beneficios de la **dieta mediterránea** tenemos:

- Menor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y enfermedades degenerativas.
- Contiene más nutrientes que los alimentos industrializados, proporcionando una mayor cantidad de vitaminas y minerales.
- Hace que la alimentación sea más variada, siendo excelente para el paladar de los niños, haciendo que sea más fácil que ingieran vegetales y ensaladas.

¿Qué es el balance energético?

Se entiende por balance energético la relación entre el consumo de energía y el gasto energético. Cuando ingerimos algún alimento estamos obteniendo energía, cuando gastamos la misma cantidad de energía que consumimos en el día, estamos hablando de un balance equilibrado, cuando gastamos menor cantidad de energía de la que consumimos en el día, estamos hablando de un balance positivo, por el contrario si gastamos más energía de la que consumimos, nos referimos a un balance negativo.

Existen ciertas situaciones donde es necesario tener un balance positivo, por ejemplo en el embarazo, lactancia, infancia, adolescencia o cuando por algún padecimiento de enfermedad o lesión, haya una pérdida importante de peso. Por el contrario es deseable un balance negativo cuando el aumento de peso pueda llegar a niveles no saludables.

¿Cuál es la diferencia entre alimentación y nutrición?

Mientras que la **nutrición** es el conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza los nutrientes contenidos en los alimentos, la alimentación engloba todas las actividades que realizamos para obtener e ingerir esos alimentos. Los alimentos son entonces la fuente de los nutrientes, a partir de los cuales se obtiene: energía para poner en funcionamiento las diversas actividades celulares, materia prima para la construcción y reparación de tejidos, y sustancias reguladoras de algunos procesos del organismo.

Una dieta equilibrada o balanceada contiene todos los nutrientes que el organismo necesita para su correcto funcionamiento, en las proporciones adecuadas a los requerimientos nutricionales y energéticos de cada persona. También permite mantener el peso corporal adecuado.

Los nutrientes son sustancias químicas que el cuerpo obtiene de los alimentos a través del proceso de digestión. Hay nutrientes esenciales que son aquellos que no pueden ser creados por el metabolismo del animal y se necesita obtenerlo mediante la dieta. Por ejemplo, el ser humano no puede sintetizar triptófano, que es un aminoácido muy importante para la producción de proteínas y serotonina.

La **nutrición** está relacionada con el funcionamiento integral del cuerpo humano. Una **nutrición** adecuada, se refleja en un individuo con una capacidad alta para el trabajo físico y mental, y un estado de salud óptimo.

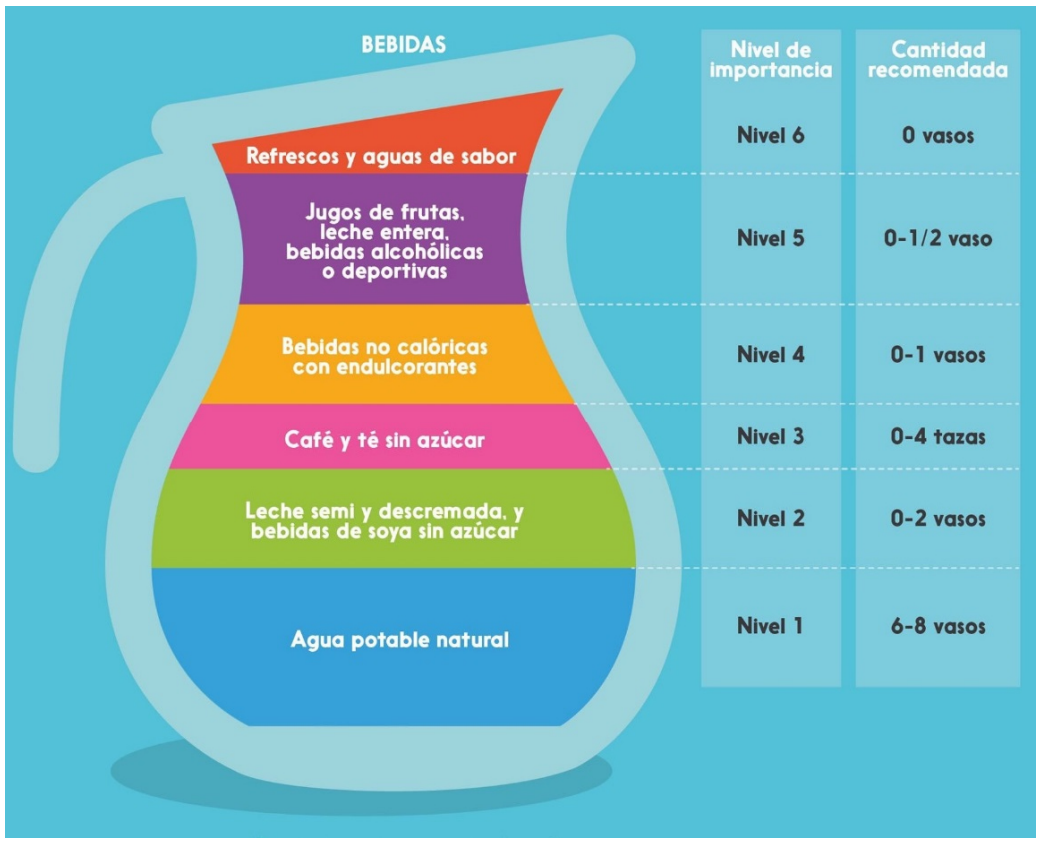
Dentro de la **nutrición**, es importante tener claro los siguientes conceptos:

- **Caloría:** Es la cantidad de calor necesaria para elevar la temperatura de 1 gramo de agua desde 14,5ºC a 15,5ºC. Una caloría equivale a 4184 joules. El contenido energético de los alimentos se mide en calorías o joules.
- **Gasto energético:** Es la cantidad de energía que emplea el cuerpo en sus actividades.
- **Equilibrio energético:** Cuando la ingesta energética es igual al gasto energético.
- **Tasa metabólica basal:** Es el gasto energético consumido de 12 a 14 horas en un estado de reposo físico y mental a una temperatura ambiental agradable.
- **Índice de masa corporal:** El índice de masa corporal (IMC) es un indicador nutricional simple, que establece si el peso corporal de un individuo está dentro de los límites aceptables para su estatura. Se utiliza para establecer el estado nutricional e identificar estados de obesidad, sobrepeso o desnutrición.

¿Qué son los macronutrientes y micronutrientes?

Se les llama macronutrientes a aquellos nutrientes que se requieren en grandes cantidades, y micronutrientes a los que se necesitan en mínimas proporciones. En líneas generales, los nutrientes se clasifican en seis grupos principales:

- **Carbohidratos:** Los carbohidratos son los que aportan energía inmediata a las células del organismo. La glucosa es la principal fuente de energía usada por las células. Un gramo de carbohidratos proporciona 4,3 kilocalorías. Los cereales como el arroz, trigo, maíz, cebada, avena, mijo y sorgo son las principales fuentes de energía glucídica en el mundo entero. La fibra, principalmente celulosa, es la porción insoluble de los carbohidratos, que favorece el tránsito digestivo. Se requieren diariamente 180 gramos de carbohidratos, de los cuales 50 gramos provienen de la ingesta y el resto las produce el propio cuerpo.
- **Lípidos:** Los lípidos o grasas aportan energía de reserva. El metabolismo de las grasas proporciona 9 kilocalorías por gramo. Además le añaden sabor y promueven la sensación de saciedad o llenura. Las grasas también son importantes para ayudar a la absorción de las vitaminas solubles en lípidos y la producción de hormonas. Son fuentes de lípidos la mantequilla, el aceite, el cacahuete, las nueces y el aguacate. Dentro de los lípidos, los ácidos grasos linoléico (omega 6) y linolénico (omega 3) son esenciales para la formación de lípidos biológicamente activos. Los podemos conseguir en los pescados y los frutos secos.
- **Proteínas:** Las proteínas forman parte estructural de los tejidos, constituyen moléculas como las enzimas, los anticuerpos y hormonas. Se obtiene de las carnes, pescado, leche, huevos y legumbres. Un gramo de proteína proporciona 4 kilocalorías de energía. Las proteínas de la dieta se degradan en aminoácidos y péptidos, que son los absorbidos a nivel intestinal. El cuerpo humano no puede sintetizar 9 de los 20 aminoácidos: triptófano, leucina, isoleucina, valina, fenilalanina, metionina, lisina, treonina, histidina. Estos son los aminoácidos esenciales que debemos consumir de fuentes externas.
- **Vitaminas:** Las vitaminas son compuestos orgánicos necesarios en mínimas cantidades, que participan en la regulación del metabolismo celular. Se clasifican en dos grupos: Vitaminas liposolubles: vitaminas A, K, D, E. Vitaminas hidrosolubles: ácido fólico, vitamina B12m biotina, vitamina B6, niacina, tiamina, riboflavina, ácido pantoténico, vitamina C.
- **Minerales:** Dentro de los nutrientes, algunos minerales se necesitan en grandes cantidades como el sodio, potasio, cloro, calcio y el fósforo. Los oligoelementos son minerales que se requieren en mínimas cantidades: cromo, cobre, yodo, hierro, flúor, manganeso, molibdeno, selenio y zinc.
- **Agua:** El agua es una molécula clave para el mantenimiento de la vida. En ella se disuelven la mayoría de las moléculas orgánicas y las sales minerales, además de que es el medio de transporte de los nutrientes. También regula la temperatura corporal. Dependiendo de la actividad física y de las condiciones climáticas, se deberían tomar diariamente 2500 ml de agua.



¿Es conveniente combinar nuestra alimentación con el ejercicio?

El ejercicio incluye una gran cantidad de actividad física, que involucra un aumento del trabajo realizado por los músculos. El glucógeno es la forma en que se almacena azúcar en los músculos para su rápida utilización durante el ejercicio intensivo. Los atletas profesionales acostumbran a ingerir una sobrecarga de carbohidratos antes de una competencia, para maximizar el glucógeno muscular. Durante el ejercicio también aumenta la deshidratación por la pérdida de líquidos a través de la sudoración y la respiración. Un constante abastecimiento de agua durante las actividades físicas mejora el desempeño.

Nutrición en el embarazo y lactancia

Durante el embarazo se requieren grandes cantidades de nutrientes para el crecimiento y el metabolismo de los tejidos materno fetales y para su almacenamiento en el feto. En promedio la mujer bien nutrida y sana aumenta aproximadamente de 12 a 15 kg durante el embarazo. Las necesidades nutricionales diarias de la mujer son más altas en la lactancia que durante el embarazo.

En los mamíferos la alimentación durante la primera etapa de desarrollo luego del nacimiento, se realiza a través de la leche producida por la madre en las glándulas mamarias. La leche varía según las necesidades de cada especie. En los humanos, la leche materna posee azúcares, proteínas, anticuerpos, factores de crecimiento, vitaminas liposolubles, células del sistema inmunológico, hierro, y ácidos grasos esenciales.

¿Cómo debe ser nuestra nutrición en la adolescencia?

Los hábitos alimentarios de los adolescentes son en general distintos de los adultos y niños. En la adolescencia las necesidades nutricionales son más elevadas que en la infancia. El crecimiento, la maduración sexual, los cambios en la composición corporal, la mineralización esquelética y la variación de la actividad física necesitan aportes mayores de proteínas, energía, calcio, hierro y zinc.

Conclusión

Que importante es nuestra alimentación para nuestro organismo. Hacerlo de forma equilibrada y balanceada no debe ser un desafío. Debemos acostumbrarnos a alimentarnos mejor, no solo es comer, es consumir alimentos y nutrientes, siguiendo algunos parámetros ya establecidos en pro de nuestro organismo. Una dieta equilibrada o balanceada contiene todos los nutrientes que el organismo necesita para su correcto funcionamiento, en las proporciones adecuadas a los requerimientos nutricionales y energéticos de cada persona.

Nuestra alimentación debiera ser, una de nuestras principales prioridades, ya que de ella depende nuestro desenvolvimiento en los quehaceres cotidianos. Comer sano es estar saludable, estar saludable es estar bien con tu cuerpo y contigo mismo.

«*Aquellos que piensan que no tienen tiempo para una alimentación saludable, tarde o temprano encontrarán tiempo para la enfermedad*». **Edward Stanley**.

The Literary Poet

Redacción de Artículos para la web

Redacción de Contenidos
Posicionamiento web
Marketing Digital
Copywriter
SEO

Ficha Técnica

Código:	ID-50008
Título H1:	Importancia de la nutrición para la salud
URL Slug:	[redacted]
Categoría:	Ciencia, Nutrición y Salud
Cliente:	[redacted]
Fecha de Entrega:	06/Feb/2021
Palabra Clave:	[redacted]
Total de Palabras:	2082
Imagen:	https://i.imgur.com/TlcT3hT.jpg (Licencia Creative Common) https://i.imgur.com/ieKqz3j.jpg (Licencia Creative Common) https://i.imgur.com/HfYak1M.jpg (Licencia Creative Common) https://i.imgur.com/mkgbj64.jpg (Licencia Creative Common)
Multimedia:	—
Autor:	Rubén Darío Pérez
Certificado:	AE899-55d296

theliterarypoet@gmail.com theliterarypoet