

Solange Rodríguez Amparo
UM68300SNU77428
Masters in Nutrition

Alimentación, Nutrición y Dietoterapia

ATLANTIC INTERNATIONAL UNIVERSITY
Febrero 2021

Tabla de Contenido

Alimentación, Nutrición y Dietoterapia.

Introducción

Temas:	Página
Alimentos. Conceptos.-----	1
Generalidades.-----	1,2
Clasificación de los Alimentos.-----	3,4
Nutrición. Conceptos.-----	5
Generalidades.-----	5
Nutrientes.-----	5
Macronutrientes.-----	6
Micronutrientes.-----	6
Agua-----	6
Nutrientes Calóricos.-----	6
Nutrientes A calóricos.-----	7
Dietoterapia. Conceptos.-----	7
Generalidades.-----	7,8
Objetivos de la Dieta.-----	9

Conclusión

Bibliografía

Introducción

La alimentación, nutrición y dietoterapia son tres conceptos que explican situaciones distintas pero que no deben ser tratados de manera separados, ya que, es importante manejarlos con criterios científicos para poder abordarlos de manera adecuada e interrelacionarlas para poder comprender sus particularidades.

Introducir alimentos en nuestro organismo es un acto consciente y que involucra el aspecto socio económico, cultural, gustos y costumbres, entre otros aspectos. Dicho acto lo realizamos de manera normal, siempre y cuando nuestro cuerpo lo reciba con beneplácito.

Para realizar sus actividades cotidiana el ser humano necesita alimentarse de una manera adecuada para conservar su salud, por tanto, es fundamental ingerir los alimentos que suplan sus necesidades, si el cuerpo no recibe los nutrientes demandado para sus funciones vitales, debe someterse a una nutrición especial y si fuese necesario llegar a una Dieta de acuerdo a los requerimientos.

La alimentación de los seres humanos ha ido variando a lo largo de su evolución. Encontrándose alimentos aborígenes que han trascendidos hasta nuestros días y otros que se han incorporado a través del tiempo.

Asimismo, podemos decir que cualquier investigación que involucra el saber sobre los alimentos, resulta interesante, ya que todo ser humano necesita aportar a su cuerpo bienestar físico, mental y espiritual, que repercuta en su salud general.

Aumentación. Conceptos:

- Es el proceso de ingerir alimentos por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía para el desarrollo de sus funciones básicas.
- Es cualquier sustancia ingerida por el organismo que tiene como finalidad el mantenimiento de las funciones vitales o generar en él una satisfacción sin alterar su normal funcionamiento del organismo en el caso del ser humano.

Generalidades:

El alimento es la forma natural de aportar al organismo todos los nutrientes y energía necesarios y se define según el Código Alimentario Español como:

Un producto de origen vegetal o animal constituido por uno o varios nutrientes y dotados de propiedades sensoriales y de un cierto tono emotivo capaz de excitar nuestro apetito.

La alimentación debe cumplir con los requerimientos de las necesidades de cada individuo. Las mayorías de las enfermedades crónicas o degenerativas (cáncer, arterioesclerosis, diabetes, obesidad, hipertensión, anemias, etc.), surgen por deficiencia en el tipo de alimentación y las características genéticas de cada individuo.

En el ser humano, la alimentación de cada persona varía según numerosos factores: gustos, edad, actividad física, medios económicos o disponibilidad de productos en la región en la que habita. La cultura también influye en la alimentación, ya que, para productos similares, en cada lugar existen diferentes costumbres y tradiciones.

Se cree que los primeros homínidos tenían una alimentación principalmente vegetal, a base de frutas, raíces y plantas. Los cereales y tubérculos se añadieron luego a su dieta vegetariana, lo mismo sucedió con la incorporación del tuétano de los huesos y los restos de carne que dejaban los depredadores en sus presas. La caza y la pesca ayudaron a mejorar

nutricionalmente la dieta, y permitieron el desarrollo del cerebro, a costa de una reducción de la longitud del intestino, como sostienen algunos antropólogos (Harris, 2004).

El ser humano moderno (*homo sapiens*) es omnívoro y ha sido capaz de obtener de su entorno los alimentos necesarios, adaptándose a los diferentes ecosistemas en los que ha sobrevivido. De igual forma, ha domesticado animales y plantas para su uso como fuente alimentaria, lo que le facilitó su expansión por todo el planeta.

En la actualidad, se conocen alimentos con un único nutriente, pero la mayoría están constituidos por varios componentes, aunque suele predominar alguno de ellos sobre el resto, siendo el que le da mayor valor nutricional.

Por tanto, los alimentos se complementan uno con otros, la adecuada combinación de éstos permite obtener las necesidades energéticas y nutricionales requeridas.

Las características organolépticas de los alimentos (color, olor, textura, sabor) son las que provocan nuestra apetencia por ellos y las que definen sus propiedades funcionales y tecnológicas.

El alimento contiene un valor nutritivo potencial, que es el que presenta en el momento de ser recolectado o capturado, y un valor nutritivo real, que se refiere a la cantidad de nutriente absorbido que pasa a la sangre, una vez digerido y metabolizado. Por el momento, tan sólo se conoce el valor nutritivo potencial de los alimentos, que ha sido obtenido mediante análisis químicos, siendo estos datos recopilados en las Tablas de Composición de los Alimentos.

La mayoría de los alimentos contienen varios nutrientes, aunque normalmente predomina uno de ellos, que es el que lo caracteriza. Por lo tanto, los alimentos no son completos sino complementarios, es decir, que si los combinamos y variamos obtendremos una alimentación equilibrada.

Clasificación de los alimentos.



Podemos clasificar los alimentos desde varias formas, una de ellas es:

.

■ Según su estado físico:

- Sólido: son los alimentos que a temperatura ambiente se encuentran en este estado: frutas, verduras, carne, frutos secos, etc.
- Líquido: son los alimentos que a temperatura ambiente se encuentran en este estado: leche, aceite, agua, etc.
- Emulsión: son los alimentos que forman una emulsión, que es una mezcla estable y homogénea de dos líquidos inmiscibles, por ejemplo la mayonesa y otras salsas.

■ Según su origen:

- Origen animal: son los alimentos obtenidos a partir de los animales, que a su vez pueden ser líquidos o sólidos: leche, carne, pescado, huevos y sus derivados. Son alimentos ricos en proteínas, fundamentalmente y lípidos. Conviene recordar que la grasa de origen animal suele estar en estado sólido a temperatura ambiente (mantequilla, manteca).
- Origen vegetal: son los alimentos que proceden de los vegetales: frutas, hortalizas, verduras, legumbres, cereales, frutos secos. Y también de los que se elaboran a partir de éstos, como los aceites.
- Origen mineral: son los alimentos como el agua y la sal de roca, poco utilizada en la actualidad debido a lo costoso de su obtención.
- Origen industrial: son los alimentos que han sufrido un proceso de elaboración a nivel industrial para obtener el producto final: pasta alimentaria, galletas, bollería, alimentos enlatados, etc.

■ Según su composición nutricional:

- Glucídicos: son alimentos cuyo componente principal son los hidratos de carbono. Pueden ser ricos en hidratos de carbono simples, como el azúcar y las frutas, o en hidratos de carbono complejos, como cereales, tubérculos, legumbres y algunas frutas. Alimentos que también son fuente de fibra son las frutas, verduras, cereales integrales y legumbres.
- Proteicos: son alimentos en los que el aporte de proteínas es elevado.

Suelen ser sobre todo de origen animal, como la carne, pescado y los huevos, pero también las legumbres, de origen vegetal, tienen alto contenido en proteínas.

- **Grasos:** son alimentos caracterizados por su elevada proporción de grasa en su composición. De origen animal destacarían la mantequilla, las mantecas o sebos procedentes de ciertas partes de las reses (tocino), algunos pescados (salmón). La carne suele ser también fuente de grasa, sobre todo saturada, en mayor o menor medida dependiendo del animal de procedencia. De origen vegetal, los aceites y la margarina, Además de la grasa industrial utilizada en la elaboración de algunos alimentos, particularmente la bollería.

- **Ricos en vitaminas:** son alimentos que tienen un aporte elevado de vitaminas. En general las frutas, verduras y hortalizas, sobre todo si se consumen crudas, pues algunas vitaminas son muy lábiles y se ven afectadas por el tratamiento térmico, como la vitamina C y la tiamina.

- **Ricos en minerales:** la mayoría de los alimentos contienen minerales en mayor o menor proporción. Destacaríamos la leche y los lácteos como fuente de calcio; las carnes rojas como fuente de hierro; el plátano como fuente de potasio, la sal como fuente de sodio, etc.

■ Según su función biológica:

- **Alimentos plásticos o reparadores:** sus principales componentes son proteínas y minerales.
- **Alimentos energéticos:** sus principales componentes son hidratos de carbono o lípidos.
- **Alimentos reguladores:** sus principales componentes son los minerales y vitaminas.

Nutrición. Conceptos:

- La Nutrición es la rama de la ciencia que estudia los procesos de transformación y absorción de los alimentos, y la acción de los nutrientes sobre el organismo.
- Nutrición es el conjunto de procesos químicos que realiza el organismo desdoblado las sustancias que se ingieren, absorbiendo y utilizando los nutrientes contenidos en los alimentos que la sangre se encarga de distribuir después que se absorben.

Generalidades

Nuestro organismo precisa disponer de energía para su funcionamiento. El combustible necesario procede de la energía química que se obtiene de forma endógena a partir de los almacenes corporales de los nutrientes y de forma exógena, a través de los alimentos y sus procesos de transformación y absorción.

Al conjunto de los procesos químicos necesarios para la obtención de energía y la síntesis de nuevas moléculas se le denomina metabolismo.

El acto de nutrirse no es consciente; es decir, una persona en estado de coma puede ser nutrida pero no puede alimentarse.

Las fuentes de energía contenidas en los alimentos se denominan nutrientes.

Nutriente

Es aquella sustancia que es componente de los alimentos y que es absolutamente esencial para el correcto funcionamiento del organismo, proporcionando la energía y los elementos necesarios para su crecimiento y supervivencia.

El nutriente es un compuesto químico capaz de ser absorbido directamente, metabolizado y transformado en materia propia del organismo. El nutriente tiene una acción fisiológica definida y su carencia provoca alteraciones y enfermedades. Según sus necesidades se clasifican en:

■ **Macronutrientes:** aquellos que necesita el organismo en grandes cantidades y son los que proporcionan energía:

- Proteínas.
- Carbohidratos.
- Lípidos o grasas.

■ **Micronutrientes:** son los que el organismo necesita en pequeñas cantidades

Y su ingesta es imprescindible debido a sus funciones fisiológicas:

- Vitaminas.
- Minerales.

■ **Agua:** aunque no aporta energía, sin embargo, es indispensable para la vida, ya que es el medio de disolución de los líquidos corporales y de las reacciones bioquímicas, actúa como vehículo de nutrientes y es fundamental en la temperatura del cuerpo, entre otras funciones fisiológicas. Sabido es que sin agua no es posible la vida.

El nutriente es una sustancia con acción fisiológica definida, cuya carencia provoca la alteración en el organismo.

El organismo es capaz de sintetizar las biomoléculas necesarias a partir de los almacenes propios (glucógeno, tejido graso, pool de aminoácidos, etc.); sin embargo, existen ciertos nutrientes que no es capaz de sintetizar o no puede hacerlo en la cantidad adecuada. A éstos se les denomina Nutrientes Esenciales y deben ser aportados por la dieta.

Según su relación con la aportación o no de energía, los nutrientes se clasifican como:

■ **Calóricos:**

- Hidratos de carbono o carbohidratos.
- Lípidos o grasas.
- Proteínas.

■ **Acalóricos:**

- Vitaminas.
- Minerales.
- Agua.

Otros componentes de los alimentos como la fibra (un tipo de hidratos de carbono que no se pueden digerir o sólo pueden ser digeridos en parte) y los antioxidantes (polifenoles, carotenos, etc), cumplen funciones fisiológicas importantes.

Dietoterapia. Conceptos.

- Es la ciencia que estudia la correcta combinación de alimentos e identifica los aspectos clave en cada tratamiento específico, por tanto, es clave para tratar las enfermedades relacionadas con la alimentación.
- La Dietética es la disciplina que estudia la forma correcta de combinar los diferentes alimentos en la ingesta diaria para cubrir la necesidad de nutrientes de la población o del individuo que le permitan preservar el estado de salud.
- La Dietoterapia estudia las distintas formas de combinar los alimentos con fines terapéuticos, como ayuda del tratamiento de las enfermedades.

Generalidades

En la actualidad, el concepto de la palabra dieta ha quedado restringido únicamente al régimen de alimentos que consume un individuo en un tiempo determinado.

La palabra Dieta procede del latín “*diaeta*” y éste, a su vez, del término griego “*διαίτα*”, cuyo significado es sistema o régimen de vida, e incluía los alimentos ingeridos y la actividad física.

La dieta debe tener en cuenta tres conceptos importantes a la hora de combinar los alimentos:

- Cubrir las necesidades de energía y nutrientes del individuo.
- Conseguir una alimentación variada para asegurar los nutrientes necesarios.
- Utilizar técnicas culinarias adecuadas.

La valoración de una dieta, por tanto, tendrá en cuenta estos conceptos, calculando la energía necesaria para cada individuo, comprobando si se cumplen las recomendaciones de cada nutriente y la frecuencia y distribución de los alimentos, y señalando su forma de preparación.

El estado nutricional se define como la condición corporal resultante del balance entre la ingestión de alimentos y su utilización por parte del organismo. De este modo, se distinguen dos conceptos:

- En nutrición: estado nutricional correcto.
- Malnutrición: cualquier alteración de la normalidad.

Que a su vez puede ser:

- Primaria o exógena: cuando radica exclusivamente en una ingesta inadecuada.
- Secundaria o endógena: tiene, sin embargo, un origen fisiológico y aparece cuando existen causas que afectan a los procesos de ingestión, digestión o absorción de los alimentos.

Los estados de desnutrición por una alimentación hipocalórica y deficiente en proteínas dan origen a las enfermedades nutricionales conocidas como malnutrición proteico-energética. Si se trata de una deficiencia calórica, se denomina marasmo, y cuando se trata de un déficit de proteínas se llama síndrome de kwashiorkor. Igualmente, los déficits de micronutrientes producen enfermedades nutricionales, como ya se ha mencionado al hablar de vitaminas y minerales.

Para definir la composición corporal, se utiliza la distribución en compartimentos corporales, atendiendo a la diferente estructura y composición de los tejidos corporales.

Hay varios modelos de clasificación según la división que se haga de dichos compartimentos:

- Dos: masa grasa y masa libre de grasa.
- Tres: masa grasa, masa magra y agua corporal.
- Cuatro: masa grasa, masa magra, agua corporal y masa ósea. O bien, se subdivide según los nutrientes en: lípidos, proteínas, agua y minerales.

A su vez, el agua corporal se subdivide en:

- Agua extracelular, que la componen el agua intersticial y el plasma sanguíneo.

■ Agua intracelular.

La masa magra se considera reserva de las proteínas, la masa ósea reserva de minerales, mientras que la masa grasa es la reserva de lípidos y, los líquidos corporales, la reserva de agua.

Conocer: sexo, edad, talla y peso, así como actividad física. Con estos datos calcularemos el Gasto Energético Total para cada persona para la cual, se establecerá la dieta.

La dieta debe tener un objetivo:

Si se trata de mantener el balance energético, aumentarlo o reducirlo. Igualmente si se trata de una dieta restrictiva en alimentos, como las de ciertas patologías o las de alergias e intolerancias.

En condiciones ideales, la definición de aumento o disminución de un riesgo debería basarse en múltiples ensayos de intervenciones en poblaciones representativas del grupo destinatario de una recomendación. La práctica nutricional recomendada debería modificar el riesgo atribuible asociado a la exposición perjudicial en esa población.

Se podrían definir los objetivos nutricionales como las recomendaciones dietéticas cuantitativas y cualitativas de determinados nutrientes, enmarcadas en la política nutricional del país y dirigidas a toda la población, con el objeto de conseguir un óptimo estado de salud y, especialmente, para prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles con mayor prevalencia en la actualidad.

Los objetivos nutricionales incluyen algunos nutrientes para los que existe evidencia.

Se tendrán en cuenta las recomendaciones de frecuencia de consumo y de raciones de los alimentos para conseguir una dieta equilibrada.

Conclusión

Al analizar los términos de alimentación, nutrición y dietoterapia podemos decir que mientras en la alimentación se busca, se prepara y se ingiere los alimentos, la nutrición involucra el funcionamiento del organismo con los alimentos, en dicho proceso se obtiene, capta, transforma y utiliza la materia y la energía del ambiente. Mientras que la dietoterapia se encarga de investigar la cantidad necesaria de un nutriente según los requerimientos del individuo. Debemos distinguirlos y diferenciarlos, ya que en un momento dado la alimentación puede ser prioridad, pero en otras ocasiones la nutrición y la dietoterapia pueden ser la clave para un organismo en salud nutritiva.

Por lo ante expuestos, estos tres temas pueden ser tratados de manera independiente, pero si los entrelazamos de manera conjunta, encontraremos una similitud entre ellos. Esto, debido a que van de la mano en cuanto a su cumplimiento metabólico. Así como debemos distinguir entre alimentación, nutrición y dietoterapia, también debemos diferenciar los alimentos de los nutrientes.

La nutrición es parte esencial en la salud del individuo por lo que constituye la causa de cómo debemos alimentarnos y tratamiento de múltiples enfermedades. El hombre requiere en su dieta de varias moléculas orgánicas y minerales inorgánicos. La comida proporciona el crecimiento celular y de los tejidos, el desarrollo, el mantenimiento y la reparación, además de satisfacer los requerimientos de energía. Hay varias categorías o grupos de nutrientes: proteínas, grasas, carbohidratos, minerales, vitaminas y el agua; cada uno de los cuales realizan una función importante en el organismo.

Dentro de las funciones vitales de los seres vivos, se encuentra la nutrición. Los seres humanos, como organismos heterótrofos, debemos tomar los elementos y compuestos necesarios para el desarrollo y mantenimiento de nuestro cuerpo además de obtener la energía necesaria para realizar nuestras funciones vitales.

Las mayorías de las enfermedades crónicas o degenerativas (cáncer, arterioesclerosis, diabetes, obesidad, hipertensión, anemias, etc.), surgen por deficiencia debido al tipo de alimentación y las características genéticas de cada individuo.

Por lo tanto en nuestra mano está incorporar a los hábitos alimenticios, los nutrientes esenciales para poder conseguir una vida mas sana y de esta forma bajar el nivel de riesgo para las distintas enfermedades que cada día mas, atacan a la población en general.

Bibliography

Alonso Castronuño, R. (2020). ESTUDIO DE LA DIETA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE SALAMANCA. ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRÁNEA. gredos. https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/143248/TFG_AlonsoCastronuno_DietaMediterranea.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cervera, P .; Clapes , J., Rigolfas , R. (2004). INTRODUCTION TO NUTRITION AND METABOLISM. Acribia . Saragossa. Spain. Pags.1-7.

Chablé García, N. (2009). la desnutrición y su impacto en el rendimiento escolar en el nivel primario. Nelly Chablé. <http://200.23.113.51/pdf/26953.pdf>

Efectos de La Nutrición en El Rendimiento Academico de Los Estudiantes. - Free Download PDF Ebook. (2018). Gricell Geovann. <https://dokumen.site/download/efectos-de-la-nutricion-en-el-rendimiento-academico-de-los-estudiantes-a5b39f0039924c>

I. (2014a, marzo 26). Importancia De Las Biomoleculas En Los Seres Vivo. Documentos de Investigación - Itzel Directioner. <https://www.clubensayos.com/Ciencia/Importancia-De-Las-Biomoleculas-En-Los-Seres-Vivo/1570867.html>

Leme de Vidal ; Eunice . (2012) . THE PLEASURE OF EATING WELL . Foods to prevent and cure. SUDAMERICANA Publishing House Association. Buenos Aires, Argentina. Pags.9-13.

Levrino, A. (2014). Alimentación Saludable. slideshare. <https://es.slideshare.net/agustinalevrino/alimentacin-saludable-42001826>

Mahan, L. Kathleen; Raymond, Janice L.: (2017). Dietoterapia. Krause.Elsevier. 14va. Edicion.Pags.209, 609.