



**SESIÓN 4:**  
**“ALIMENTATE SANAMENTE”**

**1. Nutrimentos.**

Los nutrimentos son sustancias contenidas en los alimentos, forman parte de estructuras en el cuerpo y participan en las reacciones químicas mediante las cuales funciona el metabolismo humano. Se clasifican en:

- Micronutrimentos:** se consumen en cantidades pequeñas como micro o miligramos.
- Macronutrimentos:** se consumen en cantidades mayores como gramos.

**4. Grasas.**

Las grasas son moléculas que se caracterizan por ser insolubles en agua. Aportan 9 kilocalorías por gramo y se dividen en saturadas e insaturadas.

Funciones de las grasas:

- ✓ Esenciales para el desarrollo cerebral.
- ✓ Función hormonal.
- ✓ Absorción de vitaminas A, D, E y K.
- ✓ Forman parte de la estructura de las células.
- ✓ Dan protección ante temperaturas extremas.



El aporte de energía procedente de las grasas debe ser de 30 a 35% del total diario.

**2. Hidratos de carbono.**



Aportan 4 kilocalorías por gramo.

Se clasifican en dos tipos:

- Simples:** son de rápida absorción intestinal.
- Complejos:** son de absorción intestinal lenta, es decir, necesitan mayor tiempo de digestión.



Funciones de los hidratos de carbono:

- ✓ Aportan energía.
- ✓ Ahorran proteínas.
- ✓ Evitan la creación de cuerpos cetónicos.
- ✓ Forman parte del tejido conectivo y el nervioso.



Los hidratos de carbono deben representar entre el 50% y el 60% del aporte calórico total.

**3. Proteínas.**

Aportan 4 kilocalorías por gramo.

Función de las proteínas:

- ✓ Estructural.
- ✓ Intervienen en el metabolismo.
- ✓ Participan en el sistema inmunitario.
- ✓ Transportan sustancias por la sangre.



Las proteínas deben de representar entre el 10% y el 15% del aporte calórico total.

**5. Fibra.**

La fibra es la parte comestible de las plantas o hidratos de carbono resistente a la digestión y absorción en el intestino delgado, se clasifica en soluble o insoluble sus funciones son:

- ✓ Ayuda a tener heces suaves y voluminosas.
- ✓ Favorece los niveles de glucosa en sangre.
- ✓ Disminuye las concentraciones del colesterol LDL.
- ✓ Aumenta la saciedad, reduce ingestión de alimentos.

