

¿Qué es un alimento?

Un alimento es cualquier sustancia o producto, sólido o semisólido, natural o transformado, que proporciona al organismo elementos para su nutrición.



Carbohidratos.

Son compuestos orgánicos formados por carbono, hidrógeno y oxígeno. Son la fuente principal de energía para el cuerpo. Aportan aproximadamente 4 kcal por gramo

Se clasifican en: Simples y complejos.



Proteínas.

Son macromoléculas formadas por carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno. Aportan aproximadamente 4 kcal por gramo.

Son componentes de las hormonas, enzimas y del sistema inmune.

Lípidos.

Aportan al cuerpo una gran cantidad de energía que es necesaria para llevar a cabo diferentes funciones biológicas. Aportan 9 kcal por gramo.

Sirven como aislante térmico de los tejidos subcutáneos y de ciertos órganos.

Mezclas proteicas.

Se obtienen cuando se combinan proteínas completas e incompletas para obtener los aminoácidos que el cuerpo necesita para el buen funcionamiento. Las proteínas se clasifican como completas o incompletas.

- Las completas son aquellas que contienen los nueve aminoácidos indispensables.
- Las incompletas son aquellas a las que les falta uno o más aminoácidos.

SESIÓN 4: ALIMENTACIÓN ADECUADA.

Herramientas para medir porciones.

Existen diferentes herramientas que ayudan a medir las porciones de alimentos, por ejemplo:

- Medidas caseras.
- Las manos.
- Objetos de uso común (Carta de póker, disco CD, mouse de computadora, pelota de beisbol o de golf).

¿Qué es una porción?

Es la cantidad de alimento expresada en medidas que aporta determinada energía, lípidos, hidratos de carbono y proteínas. Una porción es intercambiable por cualquier alimento del mismo grupo, ya que contiene energía y macronutrientes similares.

Las porciones adecuadas para cada persona dependen de las necesidades de:

- Energía.
- Proteínas.
- Hidratos de carbono.
- Grasas.