La dieta

De que se trata­:

El proyecto se trata de que esta aplicación te va ayudar con tu dieta de una manera saludable ya que esta aplicación te va decir que comidas puedes ingerir según tu peso, te ayudara con desayuno almuerzo y comida esta aplicación te dirá también cuenta comida debes ingerir y en qué cantidad. También de puede ayudar con los puntos más cercanos para comprar esta comida y así te puede ser más fácil tu dieta.

Como lo llevamos a cabo:

Lo llevaremos a cabo de a siguiente manera:

* Crearemos la aplicación a tu comodidad y/o presupuesto.
* La descargas y creas un usuario.
* Ingresas el valor del presupuesto que tienes disponible.
* Después de que ingreses el presupuesto la aplicación te dirá que alimentos puedes comprar con ese presupuesto.
* Para poder comprar los alimentos debes permitir que la aplicación active tu ubicación.
* La aplicación después de tener tu ubicación y tu presupuesto te va a mostrar las tiendas o supermercados más cercanos para que el usuario valla a comprar los alimentos.
* Y por último debes valorar la aplicación con el número de estrelles que creas que se merece la aplicación.

JUSTIFICACION

Esta aplicación se basa en ayudar a las personas tengan una dieta balanceada, ya que esta aplicación te va a ayudar a elegir que comidas puedes ingerir según tu peso y que cantidad requerida necesitas.

Esta aplicación la puede utilizar cualquier persona ya sea que que quiera hacer la dieta o valla al gimnasio, también te va a decir que comidas puedes preparar y también un lugar en donde puedas comprar los alimentos que debes comer según tu presupuesto.

Hay muchas personas que quieren bajar de peso como también hay muchas personas que quieren subir de peso y para eso también puedes usar la aplicación ya que tal aplicación será diseñada para la comodidad de las personas: subir de peso, bajar de peso, tener más masa muscular.

INTRODUCCION

La alimentación es el proceso mediante el cual tomamos del exterior una serie de sustancias que son necesarias para la nutrición. Esas sustancias se encuentran en los alimentos que forman parte de nuestra dieta.

FUNCIONES DE LOS ALIMENTOS

NUTRIENTES

Son compuestos químicos que se encuentran en los alimentos y participan de forma activa en las reacciones metabólicas

Podemos distinguir entre los siguientes nutrientes:

PROTEÍNAS: utilizados principalmente para construir y reparar tejidos. Las proteínas se encuentran, especialmente, en la carne, el pescado, el huevo, la leche y sus derivados.

HIDRATOS DE CARBONO: su función es producir la energía y actuar de reserva energética. Se encuentran principalmente en los alimentos vegetales.

LÍPIDOS: proporcionan energía al organismo y se encuentran tanto en alimentos vegetales como animales.

VITAMINAS: se encuentran en animales y vegetales. Se deben aportar a través de la alimentación. Existe una gran variedad de vitaminas y la falta de un tipo de vitamina provoca una enfermedad. Las vitaminas son necesarias, pero una gran cantidad de vitaminas puede perjudicar al organismo.

MINERALES: son elementos naturales necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo y garantizar la formación de los huesos, la regulación del ritmo cardiaco y la producción de hormonas. Algunos minerales son: el calcio, el magnesio, el fósforo, el hierro, entre otros.

La rueda de los alimentos es un gráfico que nos indica la cantidad de cada tipo de alimento deberíamos incluir en nuestra dieta para que esta fuese una dieta equilibrada.

La rueda de los alimentos tiene en cuenta los nutrientes que cada alimento contiene y la cantidad de cada nutriente en los alimentos.

Por tanto, como nos indica la rueda, nuestra dieta debería estar compuesta por una gran cantidad de vegetales, frutas, además de pasta, azúcar y los derivados del postre. Menor cantidad de pescados, carnes y legumbres. Y, por último, una pequeña cantidad de aceites, mantequillas y de lácteos y sus derivados.

LA ENERGÍA DE LOS ALIMENTOS

"La energía se necesita fundamentalmente para mantener la vida en su continua renovación de estructuras corporales y para costear la actividad física. La energía viene de los alimentos que se ingieren y se obtiene de la oxidación de los hidratos de carbono, grasas, proteínas y alcohol".

La energía se obtiene de la degradación de las moléculas de alimento, y se llama respiración celular. En este proceso, parte de la energía sintetiza ATP y otra se pierde.

La respiración celular ocurre en distintas fases:

1. DIGESTIÓN:

Las moléculas complejas de la comida se desintegran y obtenemos: la glucosa (procedente de los carbohidratos mediante la glucolisis), los ácidos grasos (a partir de los lípidos mediante la lipolisis) y los aminoácidos (elementos básicos de las proteínas, mediante un proceso llamado proteólisis)

2. ABSORCIÓN Y DISTRIBUCIÓN

Se absorben los compuestos en el intestino delgado y se distribuyen por todo el cuerpo

3. TRANSFORMACIÓN EN ACETIL-COA:

Las sustancias obtenidas en la digestión sufren transformaciones por la acción de enzimas para formar compuestos. A continuación, esta sustancia es oxidada para convertirse en acetil-coA (una molécula).

4· CICLO DE KREBS

El acetil-coA entra en las mitocondrias. De este ciclo proceden las moléculas necesarias para el funcionamiento de la cadena respiratoria.

5. CADENA RESPIRATORIA Y FOSFORILACIÓN OXIDATIVA:

Son reacciones cuyo resultado es la producción de energía (ATP).

6. TRASPORTE

La sangre es la encargada de transportar la energía a todo el cuerpo

CÁLCULOS NUTRICIONALES

"Se denomina valor energético o calórico de un alimento a la cantidad de energía que se origina cuando es totalmente oxidado o metabolizado".

El valor energético se expresa en kilocalorías (kcal). También usamos la unidad "kilojulio", con la siguiente equivalencia: 1 kcal = 4,18 kJ.

En términos de kilocalorías, la oxidación de los alimentos en el organismo, tiene como valor medio el siguiente rendimiento:

- 1 g de grasa, 9 Kcal

- 1 g de proteína, 4 Kcal

- 1 g de hidratos de carbono, 4 Kcal

- 1 g de alcohol, 7 Kcal

TIPOS DE DIETAS

— Dieta vegetariana —

Las dietas vegetarianas son aquellas que las realizan las personas que solo quieren consumir productos de origen vegetal. Es decir, excluyen de su dieta los alimentos de origen animal. Una dieta vegetariana, por tanto, será aquella basada principalmente en legumbres, frutas, verduras, hortalizas, semillas, granos, soja...

— Dieta vegana —

Este tipo es la más estricta dentro de la alimentación vegetariana. Las personas veganas no consumen ningún alimento de origen animal, ni derivados de ellos, como los lácteos o la miel.

— Dieta mediterránea —

Esta dieta coge su nombre del Mar Mediterráneo. Consiste en consumir alimentos propios de países con el clima Mediterráneo. En ella se rebaja la cantidad que se consume de carne e hidratos de carbono y se basa principalmente en pescados, vegetales, frutas y en general, grasas monoinsaturadas.

— Dieta hipercalórica —

Este tipo de dieta la siguen aquellas personas que les cuesta mucho trabajo mantener un peso ideal, es decir, acorde con tu altura y edad. Son personas que tienen bajo peso y que necesitan engordar. La dieta en general tiene que ser rica en nutrientes, es decir, tanto de macro como de micro (hidratos de carbono, proteínas, vitaminas y minerales).

— Dieta hipocalórica —

Al contrario, esta dieta está destinada a bajar de peso. Para ello, hay que reducir y controlar el número de calorías que se consumen. Es una dieta que no excluye a los alimentos con grasas, azúcar, etc, pero sí reduce su consumo. En cambio, se amplían los alimentos vegetales y frutas.

ALTERACIONES DEBIDAS A UNA MALA ALIMENTACIÓN

Los trastornos del comportamiento alimentario (TCA) son definidos como la presencia de un grupo de signos y síntomas relacionados con la forma de comer, que incluye pensamientos y conductas irracionales acerca del peso, la comida y la percepción de la forma y tamaño del propio cuerpo.

ANOREXIA NERVIOSA

Se caracteriza por un bajo peso corporal, un gran temor a aumentar de peso y una percepción distorsionada de la figura corporal. Al inicio de la enfermedad es posible que no se observen excesivos problemas. Hay que estar alerta ante determinados tipos de comportamiento o signos que pueden hacer sospechar sobre la presencia de esta enfermedad, ya que si se diagnostica y se trata precozmente, la recuperación es más fácil y rápida.

BULIMIA NERVIOSA

Se sufren episodios de atracones y purgas que incluyen la sensación de pérdida de control sobre tu alimentación. Durante estos episodios, es normal que consumas una gran cantidad de alimentos en un tiempo corto, para luego intentar deshacerte de las calorías extra de una manera poco saludable.

TRASTORNO POR ATRACÓN

Se caracteriza por episodios de ingesta compulsiva de forma recurrente. Tiene muchas similitudes con la bulimia nerviosa. La diferencia principal es que la persona que sufre un trastorno por atracón no realiza conductas compensatorias. Una de las consecuencias más habituales del trastorno por atracón es sufrir sobrepeso u obesidad, con los riesgos que ello conlleva para la salud: diabetes, hipertensión, colesterol, etc.