



IdaClass

CURSO DE
PERSONAL TRAINER

CLASE N° 24

• **Nutrición** •

Profesor Esteban Dichiera

• NUTRICIÓN •

La nutrición **es el proceso biológico en el que los organismos animales y vegetales absorben de los alimentos los nutrientes necesarios para la vida.**

La nutrición es importante porque es fundamental para el funcionamiento y el mantenimiento de las funciones vitales de los seres vivos, ayuda a mantener el equilibrio homeostático del organismo, tanto en procesos macrosistémicos, como la digestión o el metabolismo.

Asimismo, permite realizar procesos moleculares (aminoácidos, enzimas, vitaminas, minerales), que son procesos fisiológicos y bioquímicos, en los cuales se consume y se gasta energía (calorías).

Asimismo, la nutrición humana es la ciencia que investiga la relación entre los alimentos consumidos por el hombre y la salud (enfermedades), para buscar el bienestar y la preservación de la salud humana.

Una buena nutrición previene de muchas enfermedades crónicas, y está relacionada con un estilo de vida sano.

Muchos problemas de salud se pueden prevenir a través de una alimentación o una dieta saludable, que siga las proporciones adecuadas de cada alimento.

Las seis clases de nutrientes que el cuerpo necesita diariamente son agua, vitaminas, minerales, carbohidratos, proteínas y grasas.

El profesional de la nutrición es el nutricionista o dietista, que es quien se especializa en la nutrición humana y posee estudios especializados sobre el tema. Es su responsabilidad planificar las comidas, desarrollar menús y gestionar los programas de alimentación y nutrición de las personas.

• TIPOS DE NUTRICIÓN •

• Nutrición autótrofa

Se conoce como nutrición autótrofa aquella que utilizan los organismos autótrofos, que son organismos que producen su propio alimento, sintetizando las sustancias esenciales que necesitan para su metabolismo a partir de las sustancias inorgánicas, como el dióxido de carbono.

Existen diferentes tipos de seres autótrofos, por ejemplo, los denominados quimiolitótrofos, que son las bacterias que utilizan la oxidación de compuestos inorgánicos para la producción de energía, tales como el anhídrido sulfuroso o los compuestos ferrosos. Asimismo, están los fotolitoautótrofos, que son los organismos que usan la fotosíntesis, como las plantas.

• Nutrición heterótrofa

Como nutrición heterótrofa se designa aquella propia de los organismos heterótrofos, que son los seres que necesitan de otros para vivir, es decir, que se alimentan con las sustancias orgánicas que son sintetizadas por otros organismos.

Ejemplos de nutrición heterótrofa los vemos en los hongos, los animales y multitud de bacterias y protozoos o protozoario, que fabrican moléculas orgánicas complejas aprovechando la energía de los seres autótrofos que se han comido.

Existen diferentes tipos de seres heterótrofos, que según su nutrición, pueden dividirse en cuatro clases, holotrofa (cadena alimenticia, carnívoros, herbívoros o fitófagos, y omnívoros), saprófaga (se alimentan de muertos), simbiótica y parásita.

• PIRÁMIDE NUTRICIONAL •

La pirámide nutricional o pirámide alimenticia es una manera de representar gráficamente cómo debería estar constituida una dieta equilibrada.

La pirámide nutricional está dividida en cuatro partes siendo la base de la pirámide los cereales y tubérculos, en el siguiente nivel se encuentran las frutas y verduras; luego, los alimentos de origen animal y las leguminosas, y, por último, en el vértice de la pirámide, están los azúcares y las grasas.

• NUTRICIÓN ENTERA Y PARENTERAL •

Existen diferentes formas de ingerir alimentos, además de la forma natural, que es la que se hace por la vía oral, sobre todo cuando se trata de pacientes con necesidades dietéticas o nutricionales especiales: la enteral y la parenteral.

- Nutrición enteral: el alimento se coloca directamente en el tubo digestivo.
- Nutrición parenteral: el alimento se administra directamente en la vena.



• DIFERENCIAS ENTRE DESNUTRICIÓN Y MALNUTRICIÓN •

- La desnutrición es una enfermedad causada por una dieta inapropiada, deficiente en calorías (hipocalórica) y/o proteínas (hipoprotéica), especialmente. También puede estar causada por una mala absorción de los nutrientes, como en el caso de la celiaquía. Mientras que la malnutrición es una alimentación desequilibrada por exceso o defecto de uno o varios nutrientes que el cuerpo necesita (vitaminas, minerales, etc.). Es habitual en niños que comen solo determinados grupos de alimentos, dejando el resto de lado.
- La desnutrición es más frecuente entre familias con recursos económicos limitados o países subdesarrollados ya que implica ingerir una cantidad insuficiente de alimento así como poca variedad. Por otro lado, la malnutrición se puede dar en países poco desarrollados pero es más frecuente en países desarrollados, sobre todo malnutrición por exceso, como el sobrepeso o la obesidad, o casos de malnutrición por una dieta desequilibrada (niños que solo comen ciertos grupos de alimentos y no consumen suficientes verduras, frutas, pescado o legumbres, con lo que su dieta es pobre en minerales, vitaminas, fibra, etc.).

• CONSECUENCIA DE UNA NUTRICIÓN INADECUADA •

- Dependiendo del grado de desnutrición, los niños pueden presentar baja estatura, un aspecto pálido, delgadez, incluso ser más enfermizos y débiles y presentar más posibilidades de contraer enfermedades graves.
- Las consecuencias de la malnutrición también son muy serias. En niños malnutridos, y dependiendo también del grado de malnutrición, los niños pueden presentar trastornos en la pigmentación del cabello, alteraciones en la piel, problemas de visión, enfermarse más fácilmente y no desarrollarse adecuadamente. Otras enfermedades que aparecen como resultado de la carencia de ciertos nutrientes son anemia (en el caso del hierro), problemas de tiroides y bocio (relacionados con el yodo), raquitismo (por carencia de vitamina D)
- En el caso de la malnutrición por exceso pueden padecer caries, sobrepeso, obesidad infantil, etc. Lo que marcará también la salud del niño en su etapa de adulto.

The background is a stylized illustration of a workspace. It features a laptop with an Apple logo on the left, a pen and a notepad on the right, and a keyboard at the bottom left. The entire scene is rendered in a soft, painterly style with a color palette of blues and purples. The text 'IdaClass' is centered in the middle of the image in a large, white, sans-serif font.

IdaClass

¡Muchas Gracias!