

TEMA 2. A ALIMENTACIÓN HUMANA

1 A ALIMENTACIÓN E A NUTRICIÓN. OS NUTRIENTES.

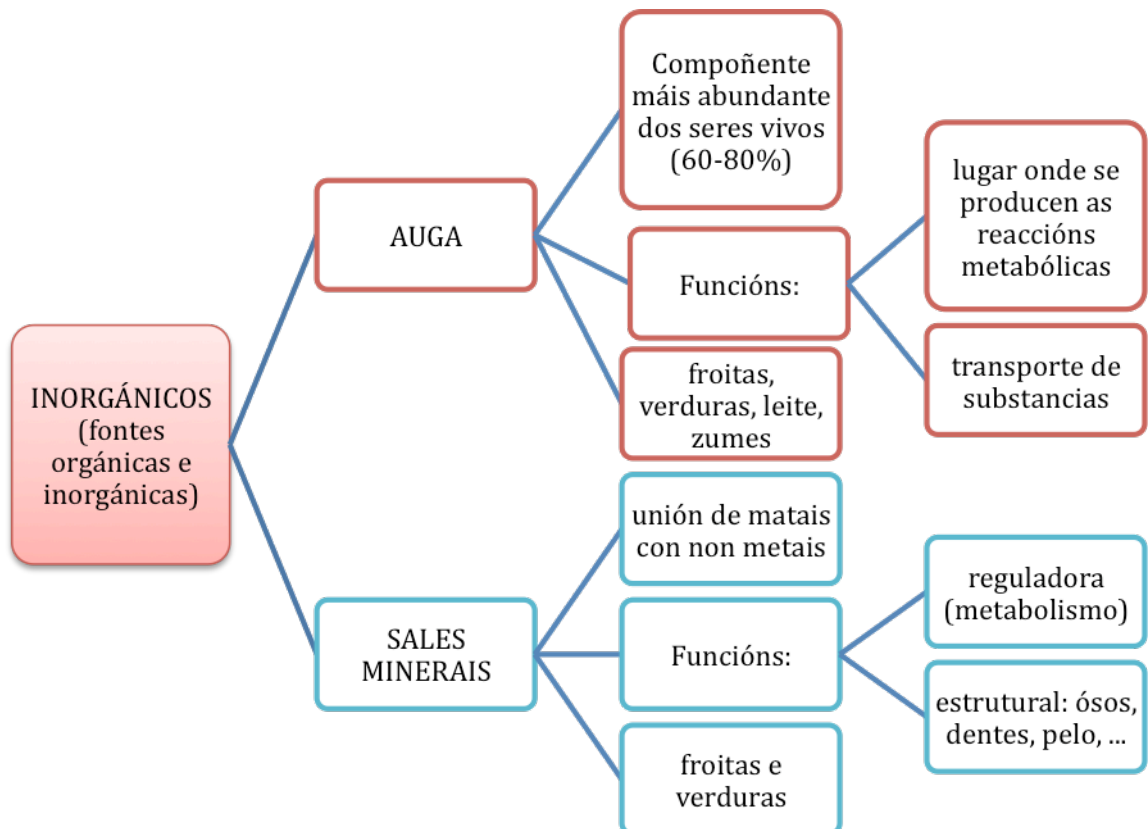
Os seres vivos requiren **materia** (para elaborar novas estruturas e manter as existentes) e **enerxía** (para realizar as diferentes funcións vitais) para poder vivir.

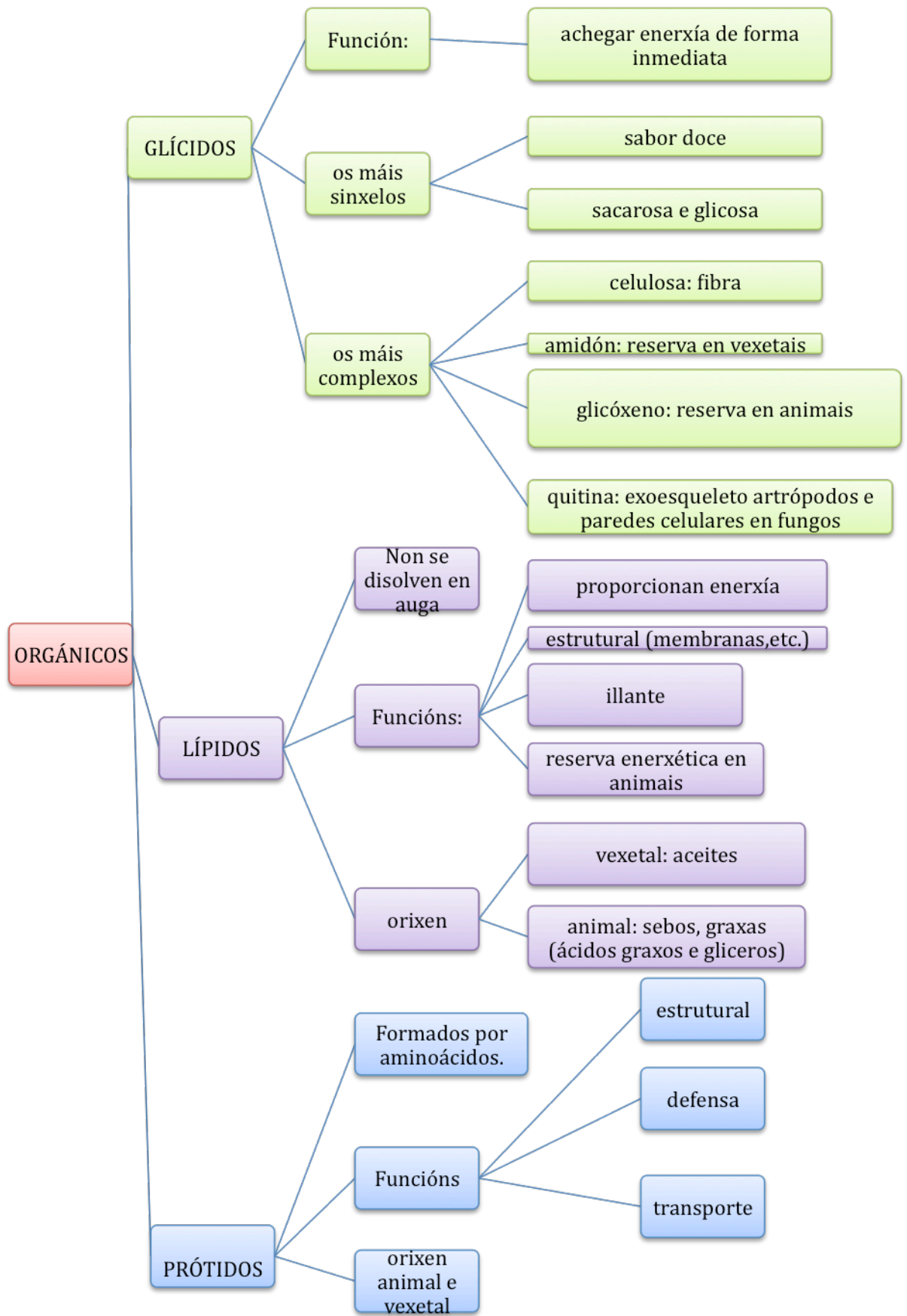
Enténdese por **nutrición** o conxunto de procesos polos que un organismo obtén a materia e a enerxía necesarias para elaborar a súa propia materia e realizar as súas funcións. É un proceso involuntario e inconsciente.

Os **nutrientes** son as substancias químicas que nos permiten obter enerxía e sintetizar a nosa propia materia.

Os nutrientes os tomamos a través da **alimentación** (inxesta de alimentos), acto consciente e voluntario.

TIPOS DE NUTRIENTES





VITAMINAS

Poden ter natureza lipídica ou proteica segundo a súa composición química.

Non as podemos sintetizar, co cal temos que incorporalas na nosa dieta.

Son imprescindibles para o crecemento e o bo funcionamento do noso organismo.

Tanto por exceso como por defecto producen enfermidades

Enfermidades	Déficit	Exceso
xeroftalmia	Vit. A (deseccación conjuntiva ocular)	
Raquitismo	Vit. D	
Anemia perniciosa	Vit. B12	
Aumento necesidades vit. K		Vit. E
Depósitos de calcio, nerviosismo, insuficiencia renal		Vit. D

Abundantes en todos os alimentos frescos de orixe vexetal (froias e verduras).

2. O VALOR ENERXÉTICO DOS ALIMENTOS

Os nutrientes nas células sofren unha serie de reaccións de oxidación, liberando a enerxía que almacenan. O resultado final é: dióxido de carbono, auga e enerxía.

A enerxía liberada mídese en **calorías**.

Unha **caloría** é a cantidade de calor que hai que subministrar a un gramo de auga para elevar a súa temperatura a un grao centígrado.

1 cal = 4,18 J	
1J = 0,24 cal	
1 g de glúcidos = 1 g de prótidos	4 Kcal
1 g de lípidos	9 Kcal

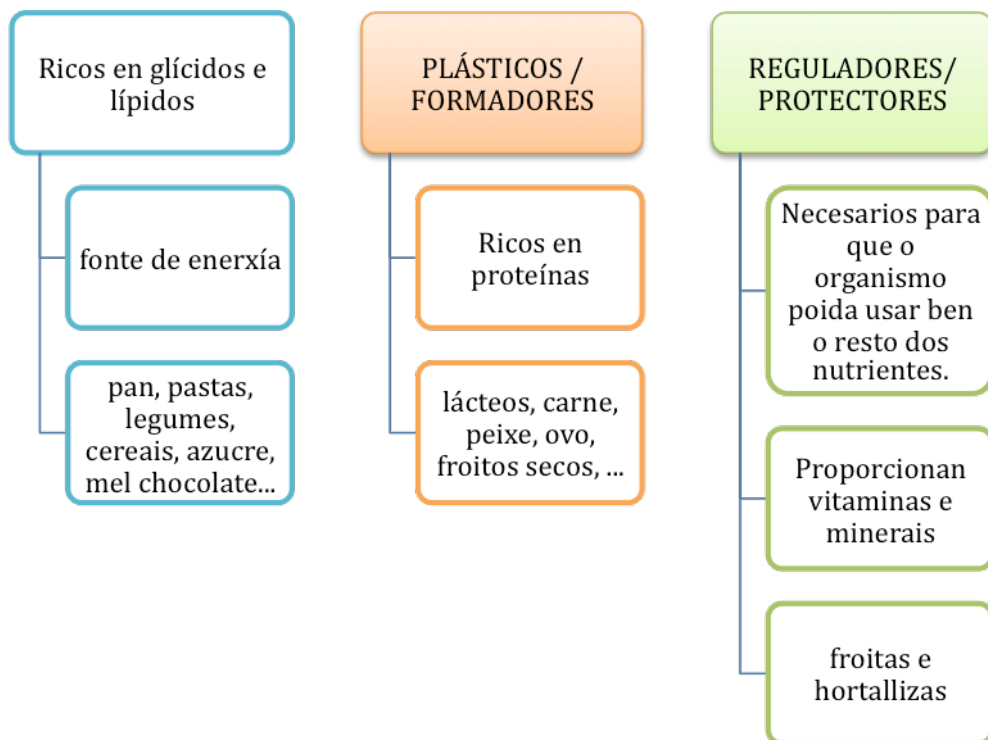
3. AS NECESIDADES ENERXÉTICAS DO SER HUMANO

Denomínase **taxa de metabolismo basal (TMB)** as calorías que o noso Corpo consome nun día, en repouso absoluto e a unha temperatura cnsante.

Varía duns individuos a outros e depende de diferentes factores: estado de saúde, peso, idade, sexo. A TMB diminúe coa idade e é menor nas mulleres ca nos homes.

4. OS DIFERENTES TIPOS DE ALIMENTOS

Os alimentos se poden clasificar, segundo a función que cumpren no noso organismo ,en tres tipos: **energéticos, plásticos e reguladores.**



5. UNHA DIETA SAUDABLE E EQUILIBRADA

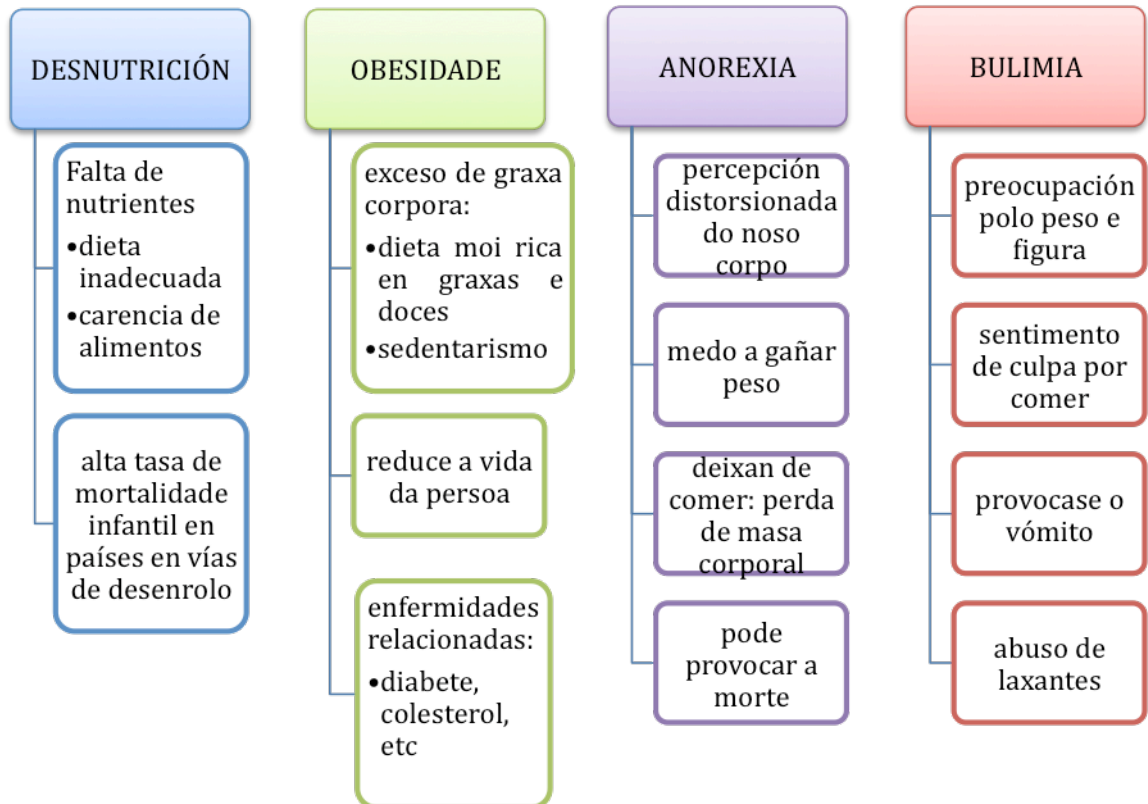
Dieta: conxunto de substancias sólidas e líquidas que inxerimos como alimento ao longo do día.

A dieta ten que ser completa, variada e equilibrada.

A dieta mediterránea baséase no consumo de froitos da terra, do mar e da granxa. Alimentos frescos e de temporada, uso de especias (allo, ourego, cementsa,...), aceite de oliva, cereais, legumes, verduras e froitas, derivados lácteos e máis peixe que carne.

6. OS TRASTORNOS RELACIONADOS COA ALIMENTACIÓN.

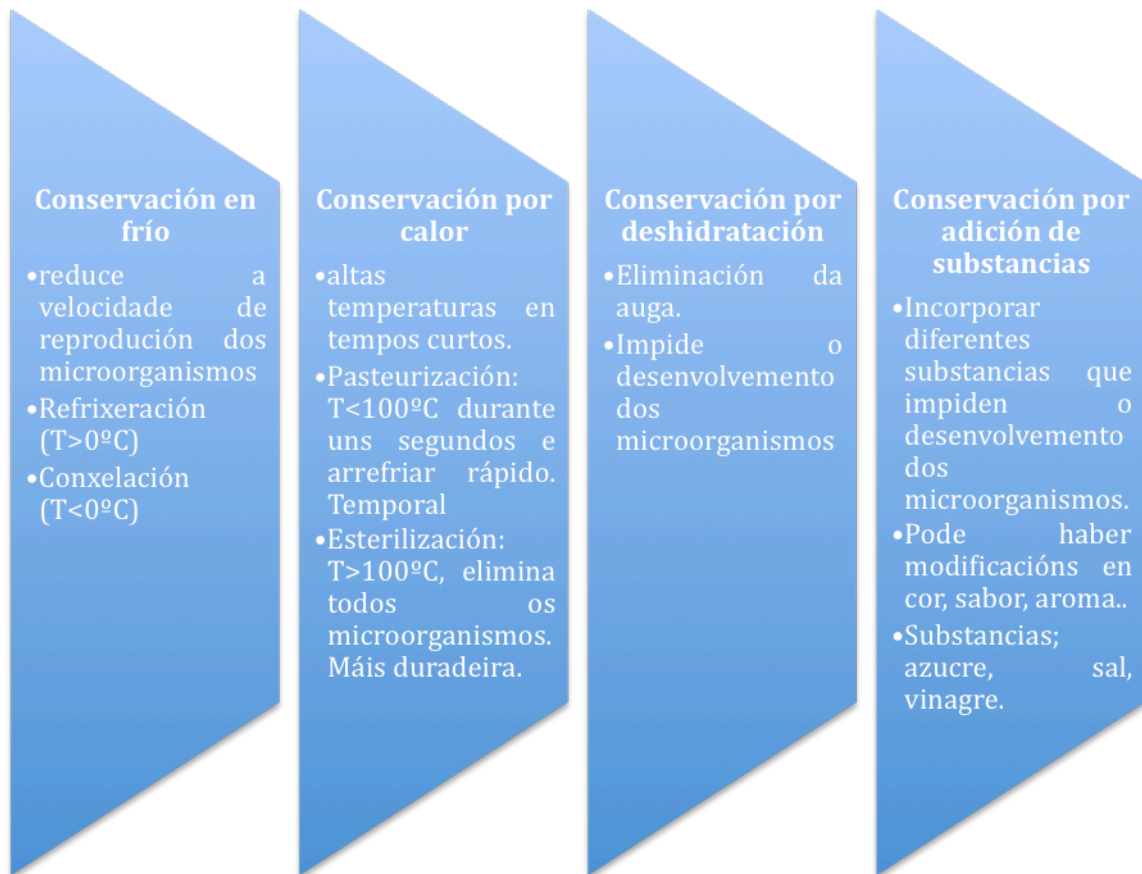
Cando inxerimos unha cantidade maior ou menor de alimentos da que o noso corpo necesita, prodúcense desequilibrios na dieta, que poden ocasionar unha enfermidade.



7. A CONSERVACIÓN E MANIPULACIÓN DOS ALIMENTOS

As principais causas da deterioración son os compoñentes atmosféricos e a presenza de microorganismos no ambiente ou no propio alimento.

As principais técnicas son:



ADITIVOS ALIMENTARIOS

Son substancias que se engaden aos alimentos en cantidades moi pequenas, e non teñen, valor nutritivo. Poden ser naturais ou artificiais, e clasifícanse segundo a función que realizan nos alimentos.

- Colorantes (E1)
- Conservantes (E2)
- Antioxidantes (E3)
- Estabilizantes, espesantes, xelificantes, emulsionantes (E4)
- Edulcorantes (E9)
- Potenciadores de sabor (E5, E6)

ALIMENTOS TRANSXÉNICOS

As técnicas da enxeñería xenética permiten introducir xenes dunha especie noutra. Desta forma conséguense plantas máis resistentes ás pragas ou aos herbicidas, facendo así as colleitas máis produtivas.

Actualmente comercialízanse sobre todo millo e soia transgénica.

ALIMENTOS ECOLÓXICOS

Proveñen de agricultura e ganadería ecolóxica.