

El Cielo de la Mujer Buenas noches. Estamos como cada martes en Vida y Salud. Un programa dirigido a todos aquellos interesados por la salud física y mental,

curso de nivelación de ayudantes técnicos sanitarios que imparte la Universidad Nacional de Educación a distancia. Hoy martes 12 de mayo la profesora de Biología del curso de nivelación de ayudantes técnicos sanitarios que imparte la UNED, Socorro Calvo, nos introduce en los principios de nutrición humana dentro de una serie de tres programas dedicados a alimentación y salud. En el programa de hoy vamos a hablar de algunos aspectos de la alimentación, concretamente las diferencias que existen entre alimentación y nutrición y vamos a estudiar con algún detalle los principales nutrientes de estos alimentos. Las sustancias que el hombre ingiere son las que más se utilizan para la salud, las que más se utilizan para la salud, las que más se utilizan para la salud, las que más

para subsistir reciben en general el nombre de alimentos por supuesto incluimos también el agua todos los elementos químicos componentes del organismo proceden en definitiva de los alimentos excepto por supuesto y como es de suponer la parte de oxígeno tomada en la respiración el ingreso o aporte de los alimentos en el organismo humano recibe el nombre de alimentación la alimentación es un acto por el que nos procuramos los alimentos necesarios para mantener las constantes biológicas y conservar la salud pero es importante distinguir que una vez ingeridos esos alimentos sufren una serie de transformaciones fisiológicas que son de tipo involuntario y mediante las cuales se convierten en parte del organismo es decir son aquellos alimentos con función plástica fundamentalmente las proteínas también esos alimentos pueden destruirse y son

eliminados produciendo energía. Es el alimento con función energética que fundamentalmente son los hidratos de carbono o glúcidos y las grasas. El conjunto de estas transformaciones químicas recibe en bioquímica el nombre genérico de metabolismo. Estas transformaciones se efectúan constantemente en las células vivas y se manifiestan de dos formas muy distintas y muy claras. Unas reacciones o unas transformaciones de carácter constructor o de síntesis denominadas anabólicas y otras de tipo destructor o de degradación denominadas catabólicas. Esta combinación de fenómenos anabólicos y catabólicos son de tipo voluntario y son los que por medio de ellos el organismo vivo aumenta y renueva sus componentes y esto es lo que constituye la organización de los hidratos de carbono. Esto es lo que denominamos nutrición.

El hombre puede optar entre comer, es decir, entre alimentarse con un régimen vegetariano, un régimen cárnico, pero está practicando en este caso algo voluntario. Mientras que las sustancias ingeridas se desdoblan, absorben y entran a formar parte de diferentes ciclos metabólicos, ya es un proceso inconsciente y eso es lo que se denomina nutrición. Por lo tanto, es muy clara la diferencia entre alimentación y nutrición, una es voluntaria y otra es absolutamente involuntaria. La alimentación, y esto es otra cosa que me gustaría insistir, varía mucho, por supuesto, de unos pueblos a otros. La nutrición, sin embargo, es la misma para todo el género humano. La alimentación adecuada y suficiente es un factor que influye poderosamente en la salud pública de las poblaciones. Los pueblos, por ejemplo, mal alimentados por defecto de nutrientes.

suman a las enfermedades de la nutrición el padecimiento de todo tipo de epidemias, mientras que en el caso de las poblaciones mal alimentadas, pero no por defecto sino por exceso, prosperan las enfermedades de la civilización como la hipertensión o la obesidad. De todas formas hay otro programa dedicado a educación nutricional y que abordaremos con algún detalle más el tema de la salud, de la alimentación y nutrición con incidencia en la salud. ¿Qué es la salud? Debemos recordar que la salud es un tema que se ha desarrollado en el mundo desde hace mucho tiempo. La salud es un tema que se ha desarrollado en el mundo desde hace mucho tiempo. La salud es un tema que se ha desarrollado en el mundo desde hace mucho tiempo. La salud es un tema que se ha desarrollado en el mundo desde hace mucho tiempo. Que nuestro cuerpo a la vista de lo dicho anteriormente es como una máquina de combustión interna, que para su funcionamiento necesita el combustible para poder desarrollar cualquier actividad.

Es decir, para poder sobrevivir, el organismo humano necesita unas ciertas cantidades y calidades de esos combustibles, que realmente son los alimentos. El problema que se plantea en general no es solamente el de sobrevivir, sino el de poder vivir en unas condiciones satisfactorias de salud y de bienestar, siendo probablemente lo que más necesitemos proteínas, sales, minerales y vitaminas. A veces, y es una cosa curiosa, se habla muy desafortunadamente, porque a veces no hay hambre en una determinada población, pero sí lo que hay es desnutrición. Es un problema más de tipo socioeconómico,

de selección de los alimentos en la dieta, de una mala conservación de los mismos, etc. Pero que esto será objeto del programa siguiente, que hablaremos de educación nutricional. Cuando una dieta habitual no contiene la energía y los nutrientes que el cuerpo necesita, el organismo consume sus propias, reservas energéticas, fundamentalmente estas reservas energéticas.

reservas energéticas, se habla del glucógeno almacenado en el hígado, los músculos o la grasa acumulada en el tejido adiposo. Pero debemos recordar que si esta situación se prolonga durante mucho tiempo puede llegar a afectar a estructuras celulares, por ejemplo durante la infancia afectará o disminuirá mejor dicho el crecimiento. También son importantes por ejemplo estos nutrientes, es decir estas proteínas, vitaminas y sales minerales, sobre todo en la dieta de una mujer embarazada o en la de un lactante que siempre requiere una mayor atención. La caries dental, la hipovitaminosis y la vitaminosis son en general enfermedades debidas a deficiencia en la dieta y que por desgracia están muy difundidas en este país. Una dieta inadecuada puede afectar también al rendimiento intelectual de los escolares o los adultos, pues una mala capacidad para defenderse por ejemplo contra el frío. Esta es una informative del canal de los estudios de Familia sashay de la Universidad de Chilena. La tarjeta estéril ac über identifying el mandato ser constitu Kunst hahaha gracias la vorstellen referencias de e el

El exceso de alimentos también es malo y también puede tener consecuencias desfavorables en el hombre. Por ejemplo, un aumento de peso que puede llegar hasta la obesidad o a la presencia de muchas grasas en la dieta, pues favorece el desarrollo de algún tipo de patología como puede ser la aterosclerosis en el hombre. En el programa de hoy vamos a tratar algunos aspectos de lo que debe ser una dieta sana y no entraremos en detalles de hablar de obesidad o de malnutrición. Una buena dieta y como casi es de suponer ayuda a conservar una salud óptima. Si se ingiere una dieta muy variada y en cantidades moderadas, nuestro cuerpo tendrá todos los nutrientes necesarios y en las cantidades por supuesto adecuadas. Así los aldudas...

nos mantendremos en forma y los niños conseguirán un buen desarrollo, un buen crecimiento. Esta dieta variada a la que hemos hecho referencia antes, pues debe incluir alimentos de cuatro grupos fundamentales, leche y productos lácteos, carne, pescados, huevos, leguminosas, un tercer grupo de frutas y hortalizas y un cuarto grupo de panes y cereales. Estos cuatro grupos de alimentos es muy importante, nos proporcionan los siguientes nutrientes. Nos proporcionan nutrientes orgánicos como son las proteínas, hidratos de carbono y lípidos y otros inorgánicos que son las sales minerales y las vitaminas. Cuanto más variada sea esta dieta, es decir, cuanto más proporción de estos nutrientes existen en esa dieta, más probable es que esta contenga, por supuesto, todos estos nutrientes. Por eso las personas que ingieren las cantidades de nutrientes necesarios pero sin comer demasiado, pues tienen una dieta equilibrada y su piel lo... su pelo pues es brillante.

Como todos sabemos, nuestro organismo necesita un aporte continuo de energía. ¿Para qué? Pues para que exista un correcto funcionamiento de sus células. Pero, ¿realmente nos podemos preguntar de dónde procede esa energía? Bueno, pues sencillamente de quemar, de destruir esos nutrientes que contienen los alimentos. Es decir, de los glúcidos y de los lípidos se produce anidrio carbónico y, por supuesto, bastante energía que se desprende en la respiración y después se sintetizan muchas moléculas de ATP, que es energía, pero que no entraremos en detalle desde el punto de vista bioquímico. Por otro lado, de las proteínas, además de la síntesis de estos compuestos, se obtiene un efecto de la energía que se produce en el cuerpo. ¿Qué es lo que se puede hacer con la energía? Bueno, pues sencillamente, de quemar, de destruir esos nutrientes que contienen los alimentos. Y, por último, de la energía, se produce una energía urea que es eliminada con facilidad por la urea. Y, por último, de la energía, se produce una energía urea que es eliminada con facilidad por la urea.

Esta aporte de energía para mantener la vida es proporcionada en distinta cantidad, como digo, por los nutrientes. Por ejemplo, los glúcidos y los lípidos desprenden alrededor de 4 calorías por gramo, mientras que las grasas desprenden alrededor de 9 calorías por gramo. Los glúcidos y los lípidos constituyen la fuente más importante de energía calórica, mientras que las proteínas forman fundamentalmente la base de los nuevos tejidos en formación. Esta energía obtenida así en los alimentos se convierte fundamentalmente en calor. El gasto de calorías de un individuo varía y eso de todos es conocido según la edad y el tipo de trabajo que realiza. Por ejemplo, oscila entre 3.000 calorías en un hombre adulto o 2.000 calorías en un hombre adulto. En la mujer, pues con ocupaciones moderadamente activas.

De todos los nutrientes que hemos mencionado al principio de este programa, los más importantes son los glúcidos, lípidos, proteínas, sales, minerales, vitaminas y otro nutriente al que no hemos hecho mención pero requiere especial atención, es el agua. El agua es el componente más importante del

cuerpo humano, en el feto por ejemplo está presente en el orden del 90%, en el adulto de un 60% y en los ancianos baja considerablemente. La cantidad de agua necesitada suele indicarla un poco la sensación de sed que podemos tener. Todos los días aproximadamente el cuerpo pierde del orden de un litro de agua en la transpiración y 1,5 litros. de agua en la orina.

Esta pérdida de agua debe ser compensada por el agua ingerida con los alimentos sólidos, como por ejemplo las hortalizas o las frutas, en los alimentos líquidos, por ejemplo la leche, la sopa o las bebidas, o en el agua mismo que ingeramos. Es importante también conocer que por su esencialidad el agua se considera un nutriente, sin embargo es un nutriente que no le proporciona energía al organismo, es decir, no aporta calorías al mismo, lo mismo que las sales minerales y las vitaminas. Por lo tanto, y pese a los dichos, ni engorda ni adelgaza como algunos nos hacen pretender creer. En determinadas enfermedades se recomienda cantidades mayores de líquido. Por ejemplo, si un individuo... Si un individuo tiene tendencia a formar cálculos renales o tiene una infección de vejiga urinaria, por ejemplo cistitis, o en la gota precipitan cristales de ácido úrico, pues es necesario tomar mayor cantidad de líquido.

En otros casos, por ejemplo, el contenido de agua es conveniente restringirlo en su ingestión, por ejemplo en situaciones como la aparición de edemas. Día 3. Glúcidos. Día 4. Glucosa.

gastrointestinales y evitar el estreñimiento. Esto químicamente está constituido por celulosa y forma parte de las paredes de los vegetales. Se obtiene muy fácilmente ingiriendo frutas, hortalizas y cereales de tipo integral. ¿Qué son las grasas? Las grasas son sustancias que también tienen una función energética en el organismo, pero sobre todo tienen un gran valor nutritivo mejorando el sabor de los alimentos y lubricándolos. Tiene un importante papel, diría yo, en la absorción de las vitaminas que son liposolubles. Por ejemplo, la vitamina A, si no hay grasas, no se pueden absorber en el intestino. Sin embargo, es recomendable evitar el exceso de estas grasas y sobre todo del colesterol, ya que aumentan el peligro de enfermedades cardiovasculares y de la obesidad. En cuanto a las proteínas, que es el último de los principios de la dieta, se puede evitar el exceso de grasas y sobre todo del colesterol, son macromoléculas constituidas por otras moléculas mucho más...

más sencillas, más pequeñas desde el punto de vista químico, denominadas aminoácidos. Algunos pueden ser sintetizados en el organismo, pero otros no pueden ser sintetizados y deben ser ingeridos en la dieta alimenticia. Estos aminoácidos que deben ser ingeridos y que no pueden ser sintetizados se denominan esenciales, es decir, que deben estar presentes en una buena dieta equilibrada. Si no es así, pues se puede desarrollar una enfermedad de deficiencia nutricional. ¿Dónde están estos aminoácidos esenciales? Pues en alimentos tan básicos como los huevos, la leche o incluso en la carne. Por último vamos a hablar de otros principios, mejor dicho, de otros nutrientes que son las vitaminas. ¿Qué son las vitaminas? Bueno, las vitaminas son las que se utilizan para la digestión de alimentos, que son las que se utilizan para la digestión de alimentos, que son las que se utilizan para la digestión de alimentos.

Con la diferencia de las grasas, hidratos de carbono y proteínas, las vitaminas se necesitan en el organismo, pero muy pequeñas cantidades, del orden de miligramos. Las vitaminas se necesitan para que nuestro cuerpo pueda funcionar con normalidad. El descubrimiento de las vitaminas realmente se inició hace muchísimos años, unos 100 años, y hoy se conoce que necesitamos aproximadamente unos 13 tipos de vitaminas diferentes. El descubrimiento de las vitaminas surgió con la observación de algunas enfermedades que curaban cuando se administraban algunos alimentos. Citaremos solamente algunas de las más importantes porque tampoco disponemos de demasiado tiempo. La vitamina C interviene en la curación de heridas, resfriados y su deficiencia produce el escorbuto. Se encuentra principalmente en los cítricos, naranja y limón, en las fresas y en el tomate. La vitamina A también interviene en el crecimiento. Su deficiencia produce ceguera. La vitamina C interviene en la curación de heridas, resfriados y su deficiencia produce el escorbuto.

Entran zanahorias, acelga, remolacha, anabizas, espinacas, etc. La vitamina D favorece la absorción de calcio en los huesos, por eso es muy importante, yo diría que imprescindible para la conservación de la calcificación del calcio. Su deficiencia puede producir raquitismo en la infancia y es muy fácil obtenerla tomando el sol directamente. El complejo vitamínico B produce, por ejemplo, la ausencia de vitamina B1, el beriberi, y aparece en poblaciones cuya única alimentación es exclusivamente de arroz. Otra cosa que me gustaría hacer resaltar, igual que lo hice con el tema del agua, es que las vitaminas no engordan, pero por ese motivo no es necesario tomar una sobredosis de vitaminas para alimentarse. Es absurdo realmente, el efecto de las vitaminas se consigue con menos cantidad y un exceso de las mismas, incluso yo diría que puede ser tóxico o perjudicial para el organismo. Si las vitaminas son hidrosolubles,

como por ejemplo la vitamina C, se disuelven fácilmente en el agua y se expulsan por el sudor o la harina. Pero si son liposolubles, como hemos citado anteriormente, la vitamina A, D, E y K, se acumulan y pueden ser altamente tóxicas. Salas minerales Salas minerales

Es muy importante y suele obtenerse en una dieta corriente, pero también se pierde durante la transpiración. Un exceso de sal puede ser muy perjudicial para aquellas personas con problemas, sobre todo de hipertensión. Por último, para ya finalizar este programa, quería resaltar el hecho de que la salud no es solamente ausencia de enfermedad. La educación de la gente en materia de nutrición es lo más importante para fomentar la salud individual y colectiva. En nutrición todo es una cuestión de cantidad y de equilibrio, y de equilibrio en función de las necesidades de su organismo. Es decir, que la relación alimentación-salud es muy compleja y por eso es muy importante tener en cuenta, primero, evitar el consumo excesivo de azúcares, proteínas, grasas y alcohol, y segundo, evitar el consumo insuficiente de agua, fruta, verdura cruda y productos lácteos. Por último ya, es importante informar a la población, que la educación es un gran beneficio para la salud. Gracias por ver el video.

que comporta un factor de riesgo para la salud, cuáles son los alimentos más importantes y los nutrientes más importantes para la salud. Esto, fundamentalmente, será el motivo del siguiente programa dedicado a educación nutricional. ¿Qué debemos comer y por qué debemos comer y cuándo debemos comer? ¿Qué debemos comer y por qué debemos comer? Ha sido Socorro Calvo, profesora de Biología del curso de nivelación de ayudantes técnicos sanitarios que imparte la UNED, quien nos habló de los principios de nutrición humana. Hasta el próximo martes 17 de mayo.

en el que seguiremos hablando de alimentación y salud. Y antes de dar paso a Psicología Hoy, nuestro próximo programa, os dejamos con Isabel Quiñones y las noticias de la UNED. Gracias.