

# GLOSARIO DE LA NUTRICIÓN



Egileak: A.Ferreira.P , A.Santamaría.S , C.Khalidi.H

## Composición de los alimentos

A pesar de la diversidad en su composición, los análisis químicos revelan que todos los alimentos presentan seis grupos de sustancias comunes, denominadas nutritivas, en distinta proporción: **hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas, sales minerales y agua.** Dentro de las sustancias nutritivas, los hidratos de carbono, lípidos y proteínas constituyen los llamados **principios inmediatos.**

Las sustancias nutritivas aportan nutrientes a las células para su correcto funcionamiento: agua, minerales, carbono, nitrógeno orgánico, vitaminas, **aminoácidos** y **ácidos grasos esenciales.**

Las funciones de los nutrientes son: **Función energética, Función estructural o plástica y Función reguladora.**

### Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono son una serie de sustancias con estructuras muy diferentes que presentan una característica común: son el principal combustible del organismo. El 60% de las calorías diarias que necesitamos nos lo aportan los hidratos de carbono (un gramo nos proporciona cuatro **calorías**)

Estos compuestos también se denominan carbohidratos, azúcares o glúcidos. Los azúcares más simples son la **glucosa, la fructosa y la galactosa;** la unión de éstos da lugar a hidratos de carbono más complejos, como el almidón y la celulosa.

Sólo los **azúcares simples** pueden ser asimilados directamente por el organismo. Los hidratos de carbono complejos se descomponen en azúcares simples a lo largo de la digestión, independientemente de su procedencia.

Los alimentos ricos en hidratos de carbono, como los cereales, las legumbres y los tubérculos, constituyen la base de la alimentación de muchas poblaciones.

### Proteínas

Las proteínas después del agua, son las sustancias que se encuentran en mayor cantidad en nuestro organismo. Se trata de moléculas de gran tamaño (**macromoléculas**) formadas por la unión de otras más sencillas, llamadas aminoácidos. Éstos, además de carbono, oxígeno e hidrógeno, contienen nitrógeno.

Se conocen unos treinta aminoácidos distintos, pero en la mayoría de los organismos sólo veinte de ellos entran a formar parte de las proteínas: los **aminoácidos proteicos.**

Ocho de los veinte aminoácidos proteicos no pueden ser sintetizados por el ser humano. Por ello, debemos obtenerlos del exterior, a través de la dieta: son los aminoácidos esenciales. Es fundamental que la dieta incluya proteínas. Sin ellas no podemos vivir porque constituyen y sirven para reparar los tejidos, y contribuyen en la formación de hormonas y fermentos. Las proteínas procedentes de alimentos de origen animal tienen una calidad o valor biológico superior.

### Lípidos

Los lípidos son un grupo de moléculas muy heterogéneo en cuanto a su estructura; pero casi todas ellas son insolubles en agua y solubles en disolventes orgánicos.

Hay dos tipos de grasas, simples y compuestas. Las **grasas simples** están formadas por **glicerina** y **ácidos grasos,** cuyos únicos elementos constituyentes son carbono, hidrógeno y oxígeno. Las **grasas compuestas** presentan una estructura más compleja, que, además de carbono, hidrógeno y oxígeno, contiene bases nitrogenadas, **fosfolípidos.**

Hay grasas de origen vegetal y animal, y ambas se pueden presentar en estado sólido o líquido, denominándose, en este último caso, **aceites.**

Los lípidos o grasas forman parte de las estructuras orgánicas, por lo cual es imprescindible que formen parte de nuestra dieta. Son portadores de ácidos grasos esenciales y de las **vitaminas liposolubles.**

**Aceite:** El aceite es un líquido denso, que sale de la naturaleza y que obtiene por la destilación de ciertos minerales

**Ácido Graso:** Los ácidos grasos son los componentes más importantes de las grasas, que químicamente son ácidos orgánicos

**Ácidos grasos esenciales:** Un ácido graso es una biomolécula orgánica de naturaleza lipídica formada por una larga cadena hidrocarbonada lineal.

**Agua:** El agua es una sustancia líquida, inodora, insípida e incolora en pequeña cantidad y verdosa o azulada en grandes masas.

**aminoácidos esenciales:** Los aminoácidos esenciales son uno de los aminoácidos que el organismo no puede sintetizar.

**Aminoácidos proteicos:** Son una sustancia que forman parte de las proteínas

**Calorías:** Es la cantidad de energía calorífica necesaria para elevar un grado centígrado la temperatura de un gramo de agua pura.

**Fosfolípidos:** Los fosfolípidos son los que tienen ácido fosfórico y están formados por una molécula de glicerol, al que se le unen dos ácidos grasos

**Fructosa:** es una forma de azúcar concentrada en las frutas y la miel.

**Función energética:** Es el proceso mediante el cual se transforman las sustancias nutritivas en energía.

**Función estructural o hidratos de carbono:** Están compuestos por azúcares. Los hidratos de carbono están formados por glucosa o fructosa, como por ejemplo: la miel, el azúcar...

**Función reguladora:** es el proceso mediante el cual el organismo se sirve de las sustancias nutritivas presentes en algunos para realizar cada día las funciones necesarias del metabolismo.

**Galactosa:** es sintetizada por las glándulas mamarias para producir lactosa.

**Glicerina:** La glicerina es un líquido espeso y dulce que obtienen todos los cuerpos grasos, pero sobre todo se usa para preparar la nitroglicerina, base de la dinamita

**Glucosa:** todas las frutas tienen glucosa que puede ser extraída y concentrada para hacer un azúcar alternativo.

**Grasas simples:** Las grasas simples son las que están formadas por moléculas de alcohol y de ácidos grasos

**Hidrato de carbono:** Es un nombre genérico de las sustancias orgánicas de reacción neutra, formadas por carbono, hidrógeno y oxígeno.

**Lípidos:** Los lípidos son una de las sustancias orgánicas, que se caracterizan por ser solubles en disolventes orgánicos e insolubles en agua.

**Macromoléculas:** son moléculas que tienen una masa molecular elevada, formadas por un gran número de átomos. Generalmente se pueden describir como la repetición de una o unas pocas unidades mínimas o monómeros, formando los polímeros.

**Macromoléculas:** Las macromoléculas son Moléculas muy grandes que están compuestas por muchos átomos

**Principios inmediatos::** Las sustancias nutritivas contenidas en los alimentos reciben el nombre de principios inmediatos y pueden ser orgánicos o inorgánicos.

**Proteínas:** Las proteínas son numerosas sustancias químicas que forman parte de la materia fundamental de las células y de las sustancias vegetales y animales.

**Proteínas:** son biopolímeros, es decir están constituidas por gran número de unidades estructurales simples repetitivas.

**Sales minerales:** Son elementos que el cuerpo requiere en cantidades bastante pequeñas. Su función es reguladora, no aportan energía.

**Vitaminas Solubles:** Son las que se disuelven en disolventes orgánicos, grasas y aceites.

**Vitaminas:** Las vitaminas son ciertas sustancias orgánicas indispensables para la vida, que los animales no pueden sintetizar.

## Principales trastornos alimentarios

Las personas se encuentran en una situación de equilibrio nutricional cuando los alimentos que ingieren cubren las pérdidas y mantienen unas reservas adecuadas en el organismo. Pero existen **trastornos alimentarios** que alteran esta situación de equilibrio provocando **malnutrición**, por defecto (desnutrición) o por exceso (hipernutrición)

Los síntomas de una persona que sufre malnutrición no son específicos, sino que varían según el individuo y el tipo de alteración. La desnutrición suele manifestarse a través de cansancio, **astenia**, depresión, **apatía**, irritabilidad y malestar general. La hipernutrición, por su parte, es un factor de riesgo importante de varias enfermedades crónicas, como diabetes, cáncer y afecciones cardiovasculares.

### **La anorexia y la bulimia**

La anorexia y la bulimia son los dos trastornos alimentarios más comunes. Aunque cada uno tiene sus propias características, ambos pueden ser muy peligrosos, incluso mortales.

La **anorexia** es la obsesión por no ganar peso o por perderlo. La persona anoréxica se ve gorda, aunque no lo esté. Esto le lleva a restringir alimentos, realizar ejercicio físico excesivo, utilizar purgantes (**diuréticos y laxantes**) e incrementar las horas de estudio y disminuir las de sueño. Como consecuencia, sufren una pérdida de peso alarmante, aislamiento social, irritabilidad, intolerancia al frío, tensión baja, **arritmias**, **amenorrea** (pérdida de menstruación)...

La **bulimia**, sin embargo, implica la ingestión compulsiva de comida en un corto periodo de tiempo. La persona bulímica come de manera desmedida, lo que le lleva a vomitar o a utilizar laxantes a continuación para poder vaciar el estómago y poder seguir comiendo. A diferencia de la anorexia, la bulimia provoca una variación nula del peso o un ligero **sobrepeso**.

### **La hipernutrición**

La hipernutrición genera un exceso de grasa corporal que se conoce como **obesidad**. Suele ir acompañada de un incremento del peso del cuerpo y es típica de sociedades desarrolladas. En principio se debe a una mayor ingesta de calorías de las que el cuerpo consume. Pero su origen puede ser **genético**, **endocrino**, **nervioso**, **metabólico**, social (estilo de vida)... Como consecuencia, se pueden producir diversas complicaciones, principalmente **hipertensión arterial**, **diabetes** y **enfermedades coronarias**.

### **Desnutrición**

Deficiencia calórico-proteica. Es especialmente grave en la población infantil de los países en vías de desarrollo. Sus manifestaciones clínicas son: piel áspera, seca y parduzca, pelo seco y quebradizo, huesos descalcificados, apatía, **anemia** y **edemas**. Deficiencias de vitaminas y minerales. Su causa más frecuente es la carencia de vitaminas y minerales en la alimentación (en dietas poco variadas, con un solo alimento básico) o el aumento de las necesidades del organismo. Es frecuente la anemia por falta de hierro, que supone una disminución en la aptitud para realizar actividades que consumen energía (jugar, estudiar...) Sus síntomas son apatía, cansancio y somnolencia.

**Amenorrea:** Es tardar mas tiempo de lo normal o acabar para siempre con el flujo vaginal

**Anorexia:** Es un trastorno alimenticio , por falta de hambre y que te puede llegar a causar problemas en el físico, por lo general se da en mujeres y adolescentes

**Apatía:** Es no estar emocionado ni entusiasmado

**Arritmia:** Es alterar el ritmo cardiaco

**Astenia:** Es una sensación de cansancio , tanto física como intelectual

**Bulimia:** Son los que no son capaces de comer porque tienen un trastorno mental relacionado con la comida

**Diuréticos:** Son drogas que te aumentan las ganas de mear

**Laxante:** Es un medicamento para la eliminación de los heces

**Malnutrición:**Es no hacer una dieta equilibrada en calidad y en cantidad

**Sobrepeso:** Es cuando una persona tiene mas grasa de lo normal

**Trastornos alimenticios:** Son alteraciones graves de la conducta alimentaría