

Glosario

Salud para todos.

Autores : Denis Fernández Y Naiara Mateo.

4.CD

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 espeso, natural y que se obtiene por la destilación de ciertos minerales o frutas.
- **Ácidos grasos esenciales:** *Son ácidos grasos que el organismo no puede reducirlos, por lo que deben obtenerlo mediante una dieta.*
- **Ácidos grasos:** Es una biomolécula orgánica
- **Agua:** *El agua es un líquido que no huele. Tiene un color azulado que solo puede detectarse en zonas de gran profundidad.*
- **Aminoácidos proteicos:** Los aminoácidos proteicos son una sustancia que forman parte de las proteínas
- **Aminoácidos:** *Son nutrientes que forman la base o materia prima de las proteínas*
- **Azúcares simples:** Es una sustancia encontrada en las frutas, en la miel, la leche etc.
- **Calorías:** La caloría es la unidad de energía: es la cantidad de energía Necesaria para elevar 1°C la temperatura de un gramo de agua
- **Fosfolípidos:** Son las moléculas más abundantes de la membrana citoplasmática.
- **Fructosa:** Es una forma de azúcar encontrada en las frutas y en la miel.
- **Función energética:** *Es un proceso mediante el cual se transforman las sustancias nutritivas en energía*
- **Función plástica o estructural:** Es el proceso mediante el cual el organismo aprovecha las sustancias nutritivas, dichas sustancias para la formación y mantenimiento de tejidos como huesos o músculos.
- **Galactosa:** Es un azúcar que se encuentra en los productos que contienen leche.
- **Glicerina:** Es un líquido espeso neutro, de sabor dulce que al enfriarse se vuelve gelatinoso al tacto y a la vista.
- **Glucosa:** Es un azúcar aparte de el cual el organismo obtiene energía de rápida utilización.
- **Grasas compuestas:** Son las lipoproteínas formadas principalmente en el hígado formadas por la unión de colesterol, proteínas...
- **Grasas simples:** Son lípidos simples formados por glicerol esterificado.
- **Hidratos de carbono:** *Los hidratos de carbonos son la fuente mas abundante y económica de energía alimentaría de nuestra dieta. Tambien llamados azucares o lucidos.*
- **Lípidos:** *Los lípidos, entre ellos el colesterol, son un grupo heterogéneo de compuestos biológicos que apenas se disuelven en agua.*

- **Macromoléculas:** Son sustancias cuyas moléculas tienen una masa molecular muy alta
- **Principios inmediatos:** Son sustancias nutritivas que hay en los alimentos, y pueden ser orgánicas o inorgánicas
- **Proteínas:** Las proteínas son los materiales que desempeñan un mayor número de funciones en las células de todos los seres vivos.
- **Sales minerales:** Son elementos que el cuerpo requiere en cantidades bastante pequeñas.
- **Vitaminas:** Las vitaminas son una serie de componentes que el organismo necesita para conseguir un buen funcionamiento.

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.

- **Ademas:** son hinchazones de ciertas partes del cuerpo, los pies, tobillos y piernas que generalmente puede ser por causa de mala circulación de la sangre y retención de líquidos
- **Amenorrea:** es la ausencia temporal o permanente del flujo menstrual.
- **Anemia:** La anemia es una enfermedad en la que la sangre tiene menos glóbulos rojos de lo normal
- **Anorexia:** es un trastorno alimentario, que se caracteriza por la falta de apetito, y que puede deberse a causas fisiológicas, por lo general se da en mujeres y adolescentes.
- **Apatía:** es la falta de emoción, motivación o entusiasmo. Es un término psicológico para un estado de indiferencia, en el que una persona no responde a aspectos de la vida emocional, social o física
- **Arritmia:** es un trastorno del ritmo cardíaco , en el cual el ritmo cardíaco aumenta o disminuye irregularmente.
- **Astenia:** es una sensación de debilidad y falta de vitalidad generalizada, tanto física como intelectual, que reduce la capacidad para trabajar
- **Bulimia:** es un trastorno mental relacionado con la comida, se da mas en las mujeres que en los hombres aunque hoy en día es una enfermedad que se da en los dos sexos. Su característica consiste en que la persona tiene episodios de atracones, seguidos de un gran sentimiento de culpabilidad
- **Desnutricion:** es cuando la persona no ingiere los alimentos con mas nutrientes, que son necesarios.
- **Diabetes:** es una enfermedad que sucede cuando los niveles de azúcar (o glucosa) en la sangre están aumentados.
- **Diurético:** es un medicamento que que al ser ingerida provoca una eliminación de agua y sodio en el organismo, a través de la orina.
- **Endocrino:** es un conjunto de órganos y tejidos del organismo que liberan un tipo de sustancias llamadas hormonas.
- **Enfermedades coronarias:** son enfermedades del corazón que están caracterizadas por un aporte(participación) limitado de oxígeno al músculo del corazón
- Esto sucede cuando la cantidad de energía se digieren con los alimentos es superior a la que se gasta.
- **Genético:** es el campo de las ciencias biológicas que trata de comprender cómo la herencia biológica es transmitida de una generación a la siguiente, y cómo afecta el desarrollo de las características que controlan estos procesos
- **Hipertensión arterial:** es el aumento de la presión arterial de forma crónica. Es una enfermedad que no da síntomas durante mucho tiempo y, si no se

trata, puede desencadenar complicaciones severas como un infarto de miocardio, una hemorragia o trombosis cerebral

- **Hipernutrición:** es una alteración de la nutrición, tanto por falta (desnutrición) como por exceso (hipar nutrición).
- **Laxante:** es una preparación que provoca la eliminación de heces. Se usa normalmente para combatir el estreñimiento.
- **Malnutrición:** Es la consecuencia de no cumplir una dieta equilibrada en calidad y cantidad. Habitualmente la malnutrición esta causada por una dieta inadecuada o insuficiente.
- **Metabólico:** es una serie de signos (factores de riesgo) que nos hablan del aumento de posibilidades de presentar una enfermedad cardiaca, un derrame o diabetes.
-
- **obesidad:** La obesidad es un exceso de grasa que pone en riesgo la salud de la persona.
- **Sobrepeso:** El termino sobrepeso se utiliza en los seres humanos para indicar un exceso de peso en relación con la estatura
- **Trastorno alimentario:** Es una enfermedad en la cual la persona que la padece un gran temor a subir de peso.

http://es.wikipedia.org/wiki/Trastorno_alimentario

<http://es.wikipedia.org/wiki/Malnutricion>

http://www.farmacauticonline.com/cast/familia/familia_astenia_c.html

<http://es.wikipedia.org/wiki/Apatia>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Anorexia>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Diuretico>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Laxante>

http://es.wikipedia.org/wiki/Trastornos_del_ritmo_card%3%ADaco

<http://es.wikipedia.org/wiki/Amenorrea>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Bulimia>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Sobrepeso>