

## Las nutrientes de los alimentos

### Macronutrientes

Las **proteínas**, los **hidratos de carbono** y los **lípidos (grasas)** forman parte de los nutrientes básicos de nuestro cuerpo. Para una alimentación sana es indispensable la ingestión diaria de estos tres grupos de nutrientes en una proporción equilibrada. En definitiva, lo que comemos son alimentos, pero lo que necesita el cuerpo humano son nutrientes.

Hay dos tipos de nutrientes, los que se encuentran en mayor cantidad denominados **macronutrientes** (hidratos de carbono, proteínas y lípidos), y los de menos cantidad se denomina micronutrientes (vitaminas y minerales).

### Valor Calorífico Fisiológico

La **energía utilizable** se denomina valor calorífico fisiológico. Este valor corresponde a su contenido energético cuando se "quema" en el organismo; la evaluación de esta combustión se denomina valor nutricional cuantitativo. Se expresa en kilojulios, aunque se sigue utilizando el término de kilocaloría.



El valor calorífico fisiológico de los macronutrientes es de:

<b>Proteínas</b>	4,1 kcal/gramo = 17,2 kj/gramo
<b>Hidratos de carbono</b>	4,1 kcal/gramo = 17,2 kj/gramo
<b>Grasas (lípidos)</b>	9,3 kcal/gramo = 38,9 kj/gramo

## LAS PROTEINAS

Dentro de las funciones de las proteínas en nuestro cuerpo, están; la formación y reparación de los tejidos de los órganos, músculos, de la piel, huesos, pelos, etc., por lo que ayuda a la recuperación muscular después de un esfuerzo físico.



Contenido de proteínas de los alimentos (valores medios por cada 100 g)	
Alimento	Valor
Queso	De 22 a 30 g
Legumbres	22 g
Carne de vacuno	De 15 a 20 g
Carne de cerdo	De 10 a 20 g
Pescado	De 10 a 20 g
Queso para untar	De 10 a 20 g
Carne de pollo	15 g
Copos de avena	14 g
Huevos de gallina	13 g
Pan	11 g
Pan integral	7 g
Arroz	2 g
Patatas	1,6 g
Tomates	0,9 g

## LOS HIDRATOS DE CARBONO

Su función principal de los hidratos de carbono, es aportar energía al organismo, siendo la principal fuente de energía que tiene el cuerpo para poder realizar sus actividades cotidianas, utilizándose para obtener energía cuando hacemos deporte.

Hidratos de carbono importantes en nuestra alimentación	
<b>La lactosa</b>	(azúcar de la leche)
<b>La glucosa</b>	(azúcar de uva)
<b>La fructosa</b>	(azúcar de fruta)
<b>La sacarosa</b>	(azúcar de caña o de remolacha)

Algunos alimentos ricos en hidratos de carbono.



Contenido de hidratos de carbono (valores medios por cada 100 g)	
Alimento	Valor
Azúcar	99,5 g
Arroz	86 g
Pasta	82 g
Harina de trigo	80 g
Cereales	79,7 g
Miel	78 g
Harina de maíz	76 g
Puré de patatas (en copos)	73,2 g
Mermeladas	70 g
Patatas fritas	66,8 g
Bombones	66 g
Chocolate con leche	56,4 – 60 g
Pan blanco	58 g
Guisantes y habas secas, garbanzos, lentejas	54 - 56 g
Dulces	49.2 - 50 g
Churros	40 g
Helados	25,4 g
Pizzas	24,8 g
Ketchup	24 g
Boniato, batata y patata	18 - 21,5 g
Plátano	20 g
Yogur entero y con frutas	14 – 15,5 g
Batidos lácteos	10,9 g
Zumo de cítricos	10,1 g

## LAS GRASAS (LÍPIDOS)

Las grasas son vitales para procesos corporales como la digestión, el transporte de algunas vitaminas (liposolubles) a las células, acojinan (acolchar, forrar, cubrir) el cuerpo y lo protegen de lesiones.



Contenido en grasas de los alimentos (valores medios por cada 100 g)	
Alimento	Valor
Aceite de mesa	100 g
Manteca de cerdo	99 g
Tocino graso	85 g
Mayonesa	79 g
Mantequilla	74 g
Nueces	60 g
Salchichas	44 g
Paté de hígado de cerdo	40 g
Patatas chips	39 g
Chocolate	30 g
Carne de cerdo	De 10 – 50 g
Nata montada	30 g
Hojaldre	30 g
Huevo de gallina	13 g
Helados	3 g
Pan	1 g
Fruta	0,2 g
Verdura	0,2 g
Patatas	0,1 g

Hay dos tipos de grasas, las grasas saturadas y las insaturadas

## Grasas saturadas

Son **grasas sólidas** a temperatura ambiente, son nocivas para la salud. Conocidas como grasas malas porque en consumo elevado, se terminan quedando almacenadas en nuestro cuerpo haciendo que padezcamos sobrepeso y, sus consecuencias, como aumento del colesterol malo en la sangre, problemas cardíacos y de presión arterial, etcétera.

Entre los alimentos con grasas saturadas destacan:

Mantequilla	Leche entera
Carnes grasas y rojas	Yogures
Quesos grasos	Nata

Y las grasas saturadas más nocivas están en los alimentos procesado:

Platos preparados	Comida rápida
Carnes procesadas	Patatas fritas
Repostería y pastelería	Snacks salados

## Grasas insaturadas

Son grasas **líquidas**. Los alimentos con grasas insaturadas contienen grasas líquidas a temperatura ambiente, no almacenándose en el organismo. Ayudan a disminuir el colesterol alto y a la mejora del funcionamiento cardiovascular.

Entre los alimentos con grasas insaturadas, como los pescados azules y las carnes magra, algunos aportando ácidos grasos Omega3, están entre ellas:

Salmón	Lácteos descremados
Sardinas	Nueces
Trucha	Pistachos
Caballa	Anacardos
Mariscos	Almendras
Pollo	Pipas de girasol
Conejo	Aceite de oliva virgen en crudo
Yema de huevo	Aceitunas

## La fibra alimentaria

La fibra alimentaria **no es un nutriente**, ya que no participa directamente en procesos metabólicos básicos del organismo, pero desempeña funciones fisiológicas importantes como estimular la peristalsis intestinal.

La fibra alimentaria, que se encuentra principalmente en frutas, vegetales, cereales integrales y legumbres, es, tal vez, la fibra más conocida por su capacidad de prevenir o aliviar el estreñimiento.

Se diferencian dos tipos de fibras:

### **La fibra insoluble**

Es la responsable del buen tránsito intestinal, disminuyendo el estreñimiento, absorbiendo el agua y al hincharse provoca que las heces viajen mejor a través del intestino grueso.

Está presente en el pan, cereales integrales, frutos secos, hortalizas, granos de trigo, entre otros.



### **La fibra soluble**

Absorbe el agua con gran facilidad, contribuyendo a la disminución de la absorción de azúcar, colesterol y triglicéridos en el aparato digestivo, reduciendo la posible aparición de enfermedades cardiovasculares, estreñimiento, hemorroides y diabetes.

Está presente en las frutas, verduras, legumbres, cebada, nueces, entre otros.



