

TEMA 11

Principis immediats, roda dels aliments i aport de nutrients fonamentals de cada grup.



Quant parlem dels Principis immediats, ENS esment aquells Elements necessaris per a la nostra correcta Nutrició i subministrats a les Proporcions justes i necessaris. Els Principis immediats Els agrupam en 2 Grans blocs: Orgànics i inorgànics. Dins el primer diferenciam els proteïnes, el hidrats de Carboni i Els Greixa; Dintre del segon: l'aigua, els sals minerals i els vitamines.

Principis immediats Orgànics:

Hidrats de Carboni (Glúcids)

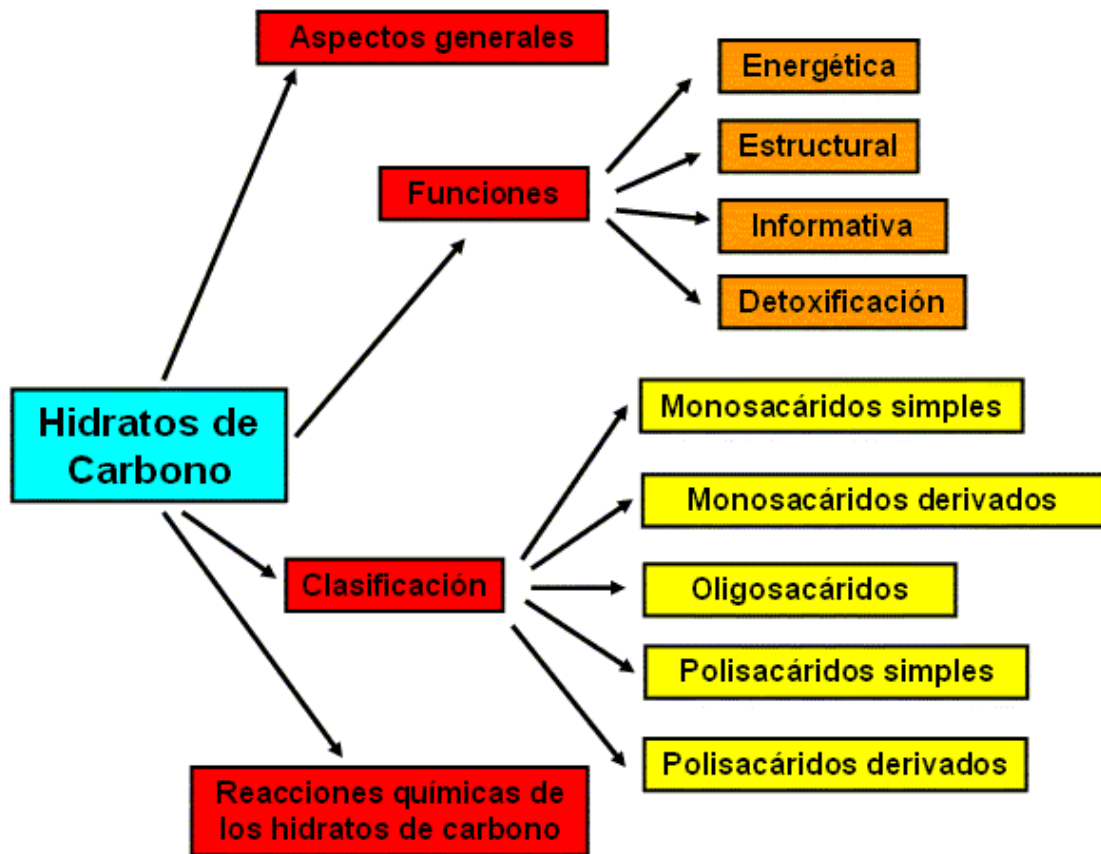
Hidrats de Carboni (Glúcids), és caracteritzen paper Seu gust mes o Menys dolç. Els mes simples són Els sucres, i la va unir de diversos sucres simples Dóna lloc Als hidrats de Carboni mes complets (midons i cel·lulosa). Nomes Els sucres simples poden assimilar-se directament pel cos humà. Els altres han de ser hidrolitzats en sucres simples, al llarg de la digestió.

La importància dels glúcids o HC resideix que són Molt abundants i bons combustibles per a l'Organisme, un 60% de les calories diàries ens la donen Els HC (Aliments rics amb Mido: arròs, pa, pastes, tubercles etc.) 1 gram d'H. C ENS aporta 4 calories.

Els H C. sofreixen alteracions a la boca AMB la saliva i Després AMB l'Àcid clorhídric del suc gàstric i a els intestins amb els ferments pancreàtics. Així són degradats fins que travessen la paret intestinal i penetren en la sang i són transportats fins al fetge.

El fetge és Fonamental en el metabolisme dels HC., Ja que regula la 'acceptació de sucre en la sang, emmagatzemant-lo en forma de glucògen (glucosa) La glucosa és transportada per la sang a totes les cèl·lules dels músculs servint com reserva d'energia. També Els H.de. c és transformen en greixos (el 90%).

Perquè la glucosa sigui utilitzada i entri dins els cèl·lules ha d'haver una penetració a través de la membrana cel·lular, i això és possible quan existeix l'hormona insulina, si aquesta és insuficient no pot entrar a la cèl·lula amb la qual cosa la glucosa s'acumula en la sang (hiperglucèmia) i surt per l'orina (glucosurina); falta glucosa per al metabolisme cel·lular i repercuteix greument a l'organisme. Diagnosticat això com a diabetis.



Greixos

Són, juntament amb els H C., una bona font d'energia. Un gram de greixos allibera al cremar-se 9 calories. Són portadors dels àcids grassos i de les vitamines liposolubles. Els greixos (animals o vegetals) se'ns presenten en forma sòlida o líquida (olis).

Una dieta equilibrada té entre 60 i 80 grams de greix, essent perjudicial el seu excés. Aproximadament en 25 o 30% de les calories totals de la dieta poden ser aportades pels greixos.

Els greixos són atacats a nivell de l'intestí per la fel, fins a formar àcids grassos i glicerina, i passen a la sang, direcció a tots els teixits, especialment fetge, músculs i el teixit adipós (greix subcutani). L'excés de consum de greixos provoca obesitat i colesterol.

Aliments rics en greixos que augmenten el colesterol, (greixos saturats): llet, ous, Formatge, carn de porc). Aliments RICS en àcids grassos mono insaturats (carn d'au, peixos, oli d'oliva) són indiferents, no baixen ni puguen el colesterol. Els greixos que contenen àcids grassos poliinsaturats són depressors del colesterol (oli de soja, de gira-sol)



Les proteïnes:

Són el material fonamental de la constitució dels nostres teixits. Estan constituïdes per llargues cadenes d'aminoàcids, essent doncs l'aminoàcid la unitat bàsica de formació de les proteïnes. És coneixen uns 22 aminoàcids, essent 10 els anomenats essencials. Els proteïnes reparen els teixits desgastats i intervenen en la formació de les hormones.

Les proteïnes d'origen animal tenen un major valor biològic i aquest valor ve donat pel nombre d'aminoàcids essencials que aporten. Els proteïnes que contenen els aliments són atacades a l'estómac i degradades fins al nivell d'aminoàcids, que és com poden ser utilitzades. Els proteïnes també proporcionen calories al cremar-se (1 gram / 4 calories). L'home posseeix uns dos quilos de proteïnes hàbils que poden cremar-se en un cas d'emergència calòrica.

Els proteïnes constitueixen l'única font de nitrogen important, ens proporcionen sofre i fòsfor orgànic; essencials per al creixement, ja que a costa d'elles és formen els teixits.

El consum en proteïnes s'han fixat en un gram per kg. de pes.

La proteïna patró és el blanc d'ou



Necessitats en Principis immediats:

Les necessitats energètiques de l'home s'indiquen en calories (calor), que és la quantitat necessària de calor necessària per a elevar la temperatura d'un litre d'aigua de 15 ° C a 16 ° C.

APORT ENERGÈTIC

1gr. d'H. de C. ----- 4 calories.

1gr. de proteïnes ----- 4 calories.

1gr. de greix ----- 9 calories.

Les necessitats calòriques de l'home responen a la necessitat de mantenir la seva temperatura corporal constant, atendre al treball dels òrgans i glàndules, creixement i respondre a la reposició de teixits . L'energia necessària l'hem d'obtenir dels aliments.

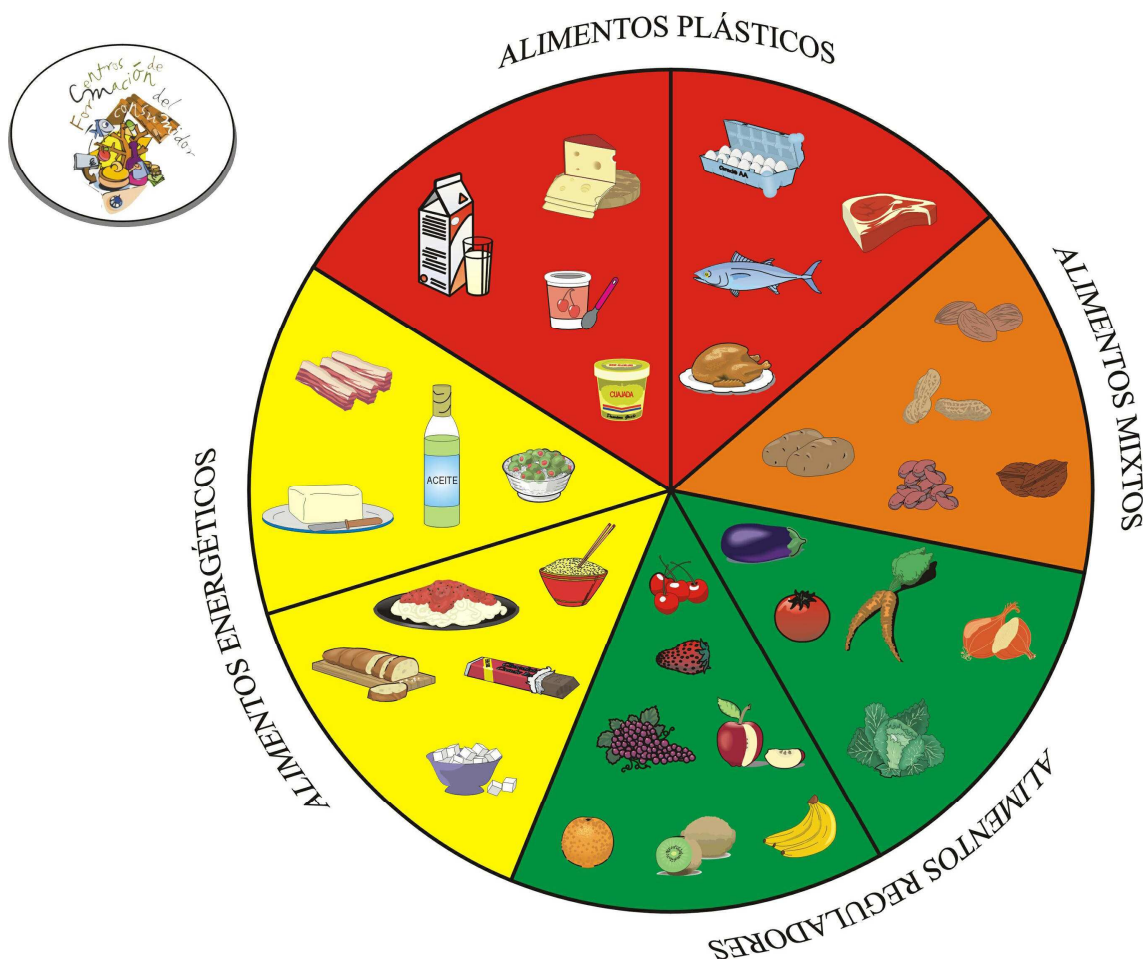
L'aport diari de calories per a una persona activa, de 55/65 quilos, és a l voltant d'unes 2.200 / 3.000 calories. Els necessitats varien segons l'activitat física del subjecte, edat i altres condicions: obstant, treball, etc.

En una dieta equilibrada, d'un 10% a un 15% de les calories ens l'aporten les proteïnes, un 25/30% els greixos i un 60% Els H. de C.

Un augment excessiu o per contra, una aportació insuficient, Pot provocar seriosos problemes de salut: colesterol, obesitat, desnutrició



Roda dels aliments i aportació de nutrients fonamentals de cada grup.



Podem referir-nos als aliments en funció de les substàncies nutritives que contenen, les racions mitjanes recomanables i la freqüència de consum aconsellable.

Dieta equilibrada:

S'entén que una dieta és equilibrada quan li permet, a l'individu, tenint en compte la seva edat, forma física etc., El manteniment adequat de l'estat de salut a l'hora que el capacita per a la realització de l'exercici que exigeix la seva feina.

Aquest concepte (dieta equilibrada), expressat de forma tan àmplia i genèrica, pot resultar poc pràctic per a valorar en cada cas. Més concretament podem dir que una dieta és equilibrada quan compleix les següents condicions:

- * Aportar suficient quantitat d'energia per a les necessitats de funcionament i desenvolupament de l'organisme.
- * Contenir elements formadors que contribueixin al recanvi i creixement de les estructures biològiques.
- * Totes aquestes substàncies han de guardar proporció entre elles.

Funcions dels aliments:

Els principis immediats continguts en els diferents aliments tenen una finalitat principal en cadascun d'ells:

Els glúcids (sucres / H. de C) i els lípids (greixos) s'empren com a font de calories, complint per tant una funció energètica.

Les proteïnes, encara que també aporten energia, tenen la missió principal d'aportar el substrat per a la renovació i creixement de les diferents estructures de l'organisme, per tant tenen una funció plàstica o formadora.

El control de les diferents facetes del funcionament de l'organisme, constitueix la funció reguladora i està coberta per les vitamines i per certs minerals (Ferro, Iode, Magnesi, calci, sodi, etc.)

Les funcions dels aliments han estat reflectits en la roda dels aliments, on d'una forma pràctica i en set grups, s'han agrupat els aliments d'ús freqüent al nostre país.

Classificació funcional dels aliments.

Aliments Components.

(Plàstics)

- * Llet i derivats, carns, peixos i ous Proteïnes animals.
- * Llegums, fruits secs i cereals Proteïnes vegetals.
- * Llet i derivats, fruits secs Calci.
- * Ous, vísceres vermelles i llegums Ferro.

(Energètics)

- * Greixos i fruits secs lípids.
- * Cereals, pastes, pa Glúcids complexos i vitamina B.
- * Sucre, mel, xocolata, dolços Glúcids solubles.

(Reguladors)

- * Verdures i fruites fresques Vitamina C.
- * Fetge, ou, llet i derivats, fruita Vitamina A i carotens i Mg.
- * Fetge i mantega Vitamina D.

Basant-nos en aquests principis, podem classificar aquests aliments en la roda dels aliments en els següents grups:

- Grup 1: Llet i derivats
- G.2: Carns, peixos i ous
- G.3: Patates, llegums i fruits secs
- G.4: verdures i hortalisses
- G.5: fruites
- G.6: pa, pastes, cereals i sucre
- G.7: greixos, oli i mantega.

Roda dels aliments

El grup 1 (llet i derivats) i el grup 2 (carns i derivats, peix i marisc, i els ous, contenen fonamentalment proteïnes animals (funció plàstica).

El grup 3 (patates, llegums i fruits secs), aporten energia, gran quantitat de proteïnes i de vitamines. (Combinen les tres funcions)

El grup 4 (verdures i hortalisses), i el 5è (fruites), aporten vitamines (AyC) i sals minerals (funció reguladora).

El grup 6 (pa, pastes, cereals, sucre) és el grup dels H.de C i per contra el grup 7 (oli, mantega, etc), és el grup dels greixos. (Tots dos compleixen una funció energètica)

