ESPECIALIDAD . ATENCIÓN DE PÁRVULO

MÓDULO : ALIMENTACIÓN DEL PÁRVULO

GUÍA N° 3 II Parte,continuación . Tiempo : Dos Semanas

OBJETIVO. CONOCER LAS BASES NUTRICIONALES DE LA ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA.

INTRODUCCIÓN.

Estamos estudiando los Alimentos desde el Punto de Vista Nutricional , considerando él o los Nutriente(s) predominante(s) en ellos y las funciones principales que desarrollan en el organismo humano y para hacer una buena elección y lograr una alimentación sana equilibrada en los niños. También te servirá a ti en la elección de tus alimentos.

Continuando : En esta Guía estudiaremos aspectos básicos de los Alimentos que nos Aportan principalmente ENERGÍA y son todos aquellos en que predominan :

- HIDRATOS DE CARBONO y

- GRASAS

Te recuerdo que los alimentos que contienen Proteínas también aportan energía , pero el organismo con ellas cumple primero otras funciones muy importantes y exclusivas de este nutriente .Ve Guía N°2.

LOS HIDRATOS DE CARBONO ( También llamados Glúcidos y Sacáridos )

Definición de Hidratos de Carbono : son Macromoléculas Orgánicas .Están formadas por unidades estructurales llamadas Monosacáridos .tales como ;GLUCOSA, FRUCTOSA Y GALACTOSA (Ésta última la forma el organismo humano de las mujeres durante el período de la Lactancia y las hembras de los mamíferos también).

Los monosacáridos se combinan entre sí y forman Disacáridos : Sacarosa, Maltosa y LACTOSA

La Lactosa es el azúcar propio de la leche y la Sacarosa es el azúcar de caña o de remolacha que tú usas a diario en tu mesa,solo contiene azúcares y ningún otro nutriente por eso se dice que “APORTA O CONTIENE Calorás Vacías”.

En el vegetal se unen entre sí los Monosacáridos y forman Disacáridos y éstos a su vez se unen entre sí y dan origen a POLISACÁRIDOS : los Almidones y las Féculas: alimento pulverulento,casi impalpable ej fécula de maíz, de la papa (Chuño).

Todo esto ocurre en la naturaleza del Reino Vegetal en el proceso de fotosíntesis donde el vegetal además capta la energía solar y la transfiere a los hombres y animales en la cadena alimentaria.

¿Qué Alimentos nos aportan principalmente Hidratos de Carbono? :

Todo alimento que a tu vista sea “ Harinoso” (Excepto la Leche en Polvo) o tenga el sabor “Dulce” o presente ambas características “ Harinoso y Dulce “.

Ej de Almidones ;Todas las Harinas que se encuentran en los granos de los Cereales y de las Leguminosas y en los alimentos o productos procesados industrialmente que de ellos se derivan: Fideos- panes - galletas-cereales para el desayuno, sémola, quáker y muchos más.

El único almidón de origen animal se llama Glucógeno o Glicógeno ,es nuestra energía de reserva, la forma el hígado a partir de la glucosa y se almacena en los músculos.

Todas las frutas tienen GLUCOSA y FRUCTOSA ,de ellas destacamos las Uvas por su Glucosa

Todos los Tubérculos tienen féculas: Papas, Camotes

Y aún en las hortalizas y verduras hay hidratos de carbono: betarragas, zapallo,zanahorias,cebollas tomates y otras, en cantidades más pequeñas pero que no pasan inadvertidas para las personas que padecen de DIABETES.

La única forma que nuestro organismo absorbe y ocupa los Hidratos de Carbono es como Mono-sacárido o simples GLUCOSA principalmente, fructosa y galactosa. Por tanto deben ser degradados por el proceso digestivo hasta liberar estas unidades estructurales. Este proceso digestivo se inicia en la boca,durante la masticación actúa el jugo salival. .por eso es importante una buena masticación, además que la saliva mata a algunos microorganismos.. el estómago no está especializado en transformar hidratos de carbono . Le corresponde al intestino delgado terminar este proceso obteniendo de ellos los monosacáridos: GLUCOSA en primer lugar Fructosa y Galactosa y así son absorbidos por la sangre ..La Glucosa es el azúcar propio de la sangre. Y va hasta las células donde LIBERA la ENERGÍA EN OTRO PROCESO COMPLICADO donde participan el Sodio, Potasio, Cloro Fósforo y las Vitaminas del Complejo B y la Vitamina C.y otros.

Los elementos minerales y estas vitaminas citadas, actúan equilibrando estos procesos.

Los Hidratos de carbono proporcionan Energía al organismo. 1 gramo = 4 Kcal

Comes fideos ,arroz papas .pan galletas dulces, confites, azúcar ,porotos, lentejas chuño, sémola rutas de sus” Hidratos de Carbono “obtienes principalmente GLUCOSA.. para el organismo es igual, lo mismo.

El consumo excesivo de alimentos que aportan hidratos de carbono se transforma en grasa y forma depósitos aprisionando órganos y elevando en la sangre los llamados Triglicéridos.Grasa generada en el organismo por exceso de ingesta de azúcares y masas tanto dulces como saladas.

LAS GRASAS.

Son Macromoléculas orgánicas que no se disuelven en agua. Están formadas por unidades estructurales llamados “ Ácidos- grasos” que forman cadenas de carbono :Cortas.medianas o largas y con Hidrógeno. Los carbonos pueden ir unidos entre sí con enlaces simples, dobles, y triples y esto hace que en su composición estén saturadas o no de hidrógeno dando la consistencia a la materia grasa de sólida o líquida a temperatura ambiente.

Las grasas Líquidas están formadas por ácidos grasos no saturados y reciben el nombre de Aceites ,es decir, no llevan en sus cadenas todo el hidrógeno que podrían contener. (La Industria inyecta Hidrógeno a estos aceites (Saturándolos y dando origen a las Margarinas,Grasas Trans).

Según sus ácidos grasos las grasas pueden ser Saturadas o no saturadas

Las grasas no saturadas se llaman también INSATURADAS: Mono insaturadas. Poliinsaturadas, mientras más insaturada esté un aceite más beneficioso o saludable es.

Las grasas sólidas a temperatura ambiente son grasas saturadas y reciben el nombre de grasas neutras .No significa que sean malas ,son también necesarias para el organismo, pero se deben ingerir con moderación.

A simple vista las grasas pueden ser visibles, las ves con tus propios ojos u ocultas por ej. En semillas oleaginosas ,por citar ,nueces, almendras galletas, panes, salsas, productos de pastelería y muchos otros.

Los Aceites según sus métodos de obtención pueden ser de dos tipos: Prensados en frío, éstos son muy sanos o pueden ser Refinados, procesados con aditivos , de diferentes calidades.

Los aceites prensados son más sanos y en su rotulación (etiquetado) ,está escrito :Extra Virgen o Virgen, y con acidez entre 0.2 a 0.3 % . Cuando puedas trata de ubicar este tipo de aceite en el comercio. Por ahora No es prudente hacerlo.

En los alimentos procesados por la industria ,en su rotulación (Etiquetado) deben tener registrado los aportes de los diferentes tipos de grasas para información de los consumidores. A decir verdad, pocas personas entienden esta información. .pero ahora tu podrás interpretar mejor estos datos.

Según su origen las grasas pueden ser :Grasas de origen animales o grasas de origen vegetal o aceites propiamente tal .

Las Funciones que cumplen las grasas en el organismo son principalmente:

* Dar energía . Cada gramo de grasa proporciona 9 Kcal
* Transportan Vitaminas Liposolubles en el organismo: A D E y K
* Sirven como amortiguadores en caso de caídas y golpes protegiendo huesos.
* Sostienen órganos internos El exceso de grasas aprisiona órganos

LAS GRASAS Y ACEITES deben ser digeridas en nuestro organismo ,en un proceso que ocurre principalmente en el Intestino Delgado, donde actúa la Bilis proveniente del Hígado y enzimas que producen el páncreas y el jugo instestinal, Son absorbidas a nivel instestinal por dos vías . Éste contenido de las vías de absorción y de la grasa llamada Colesterol ,lo reservo para explicarlo de manera presencial..a fin de aclarar conceptos y dudas mil que van a surgir ,QUEDA PENDIENTE.

FUENTE ALIMENTARIA DE GRASAS :

Entre otras; Manteca, Mantequilla, aceites, crema de leche productos de pastelería,semillas oleaginosas y muchas más.

CUESTIONARIO DE ESTUDIO-

1.-Haz un Esquema de los Hidratos de carbono indicando cuales son:

a) Monosacáridos

b) Disacáridos

c) Polisacáridos

2. En que forma el organismo humano utiliza los hidratos de carbono?

3. Que es o a que se le llama:

a) Glucosa b) Sacarosa c) Lactosa d) Glucógeno

4. Que características presentan a simple vista, los alimentos que contienen hidratos de carbono.

5) Da ejemplos o nombra:

a) cinco alimentos diferentes que tengan sabor dulce.

b) cinco alimentos que presentan consistencia harinosa.

c) cinco alimentos que aportan calorías vacías.

6. Nombra diferentes tipos de aceites refinados.

7. Cómo se clasifican las grasas según su estado de temperatura ambiente.

8. De que compuestos están formadas las grasas.

9. Cuando una grasa está saturada.

10. A simple vista cómo se clasifican las grasas.

11. Toma una etiqueta de un aceite o de otra materia grasa envasada y registra los tipos de ácidos grasos que contiene en su rotulo.

12. Según su método de obtención los aceites de pueden ser………………………………….

………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Nota:

Archiva las guías y los cuestionarios con sus respuestas desarrolladas para cuando vuelvan las clases presenciales.

#cuidate