

Energía

Se necesita energía, que se expresa en unidades energéticas como calorías, kilocalorías (1 kcal son 1000 calorías) o kilojulio (1 Kilojulio son 0,24 Kcal) para gastarla en tres funciones principales:

- **Metabolismo basal:** latir del corazón, respirar, mantener la temperatura corporal a 37º C, etc. El metabolismo basal supone aproximadamente el 60% del total del gasto energético de una persona.
- **Gasto energético por actividad física:** correr, andar, hacer deporte, estudiar, trabajar, etc. El gasto en actividad física voluntaria supone entre un 20 y 30% del gasto energético total y es el componente del gasto energético del organismo más fácil de modificar. En este sentido, es importante fomentar en los niños la práctica regular de ejercicio físico que favorezca el equilibrio energético y asegure el mantenimiento de un peso adecuado y saludable.
- **Termogénesis postprandial o acción dinámica específica de los alimentos:** una pequeña proporción (10-15%) del gasto en energía lo dedicamos al proceso de masticar, digerir y absorber los alimentos incluidos en nuestra dieta para poder aprovechar y extraer los nutrientes que nos aportan a fin de utilizarlos en nuestro organismo. Existen diferencias en la cuantificación de este gasto, dependiendo del aporte de macronutrientes a nuestra dieta, aunque el efecto final no es muy relevante.

Todos los alimentos aportan energía en mayor o menor medida, con alguna excepción, como el agua y la sal de mesa. El organismo obtiene la energía de los alimentos que consume a partir de la oxidación de los macronutrientes: hidratos de carbono, lípidos, proteínas (aunque estas últimas, normalmente se reservan para crear y reparar los tejidos) y también del alcohol. A continuación se recogen las equivalencias para saber la **cantidad de energía que aportan los nutrientes energéticos**. Así, conociendo la composición en macronutrientes de los alimentos de nuestra dieta podremos conocer el aporte energético de los mismos

1 g de hidratos de carbono: 4 kilocalorías

1 g de proteínas: 4 kilocalorías

1 g de lípidos: 9 kilocalorías

1 g de alcohol: 7 kilocalorías

Por tanto, contrariamente a lo que en muchas ocasiones escuchamos, **NI LAS VITAMINAS, NI LOS MINERALES NI EL AGUA APORTAN ENERGÍA.**

Se recomienda que el **50-55% de la energía** que ingerimos provenga de los **hidratos de carbono**, que el **30-35%** proceda de los **lípidos o grasas** y que un **15%** la obtengamos de las **proteínas**: es lo que se denomina perfil calórico de la dieta, concepto muy importante que ayuda a conocer si una dieta es equilibrada o no. Por tanto, la base de nuestra alimentación diaria tienen

que constituirlos los alimentos ricos en hidratos de carbono complejos (cereales, pasta, pan, arroz, etc.). Es importante ingerir justo las calorías que necesitamos. Tanto ingerir menos como hacerlo en exceso puede ser peligroso para la salud. El exceso de energía se almacena en forma de grasa y causa sobrepeso y obesidad; la deficiencia lleva a la desnutrición.

Revision #1

Created 1 February 2022 11:12:14 by Equipo CATEDU

Updated 1 February 2022 11:12:14 by Equipo CATEDU