



# Los factores ambientales y LOS ALIMENTOS

*Para poder vivir necesitamos alimentarnos. Los alimentos que consumimos se originan en la naturaleza. También en este aspecto la degradación del ambiente nos afecta en forma directa.*

En la actualidad importa respetar dietas balanceadas, porque contribuyen con el buen estado general de salud. Los alimentos están compuestos por diversos nutrientes, en diferentes proporciones.

Los nutrientes se clasifican en proteínas, glúcidos o hidratos de carbono, lípidos o grasas, sales minerales, vitaminas, agua y fibras alimentarias.



## RECUERDA

Además del agua y el oxígeno, el organismo de cualquier persona necesita unos ocho aminoácidos (sustancias químicas orgánicas que forman parte de las proteínas), catorce vitaminas, y unos diez minerales. La ausencia de los glúcidos en esta lista, a pesar de que son la gran fuente de energía, se debe a que, llegado el momento, también podemos obtener energía a partir de las proteínas.



El queso es una de las fuentes habituales de proteínas en la alimentación en América Latina.

## LOS ALIMENTOS SEGÚN SU FUNCIÓN

### REGULADORES

Son aquellos que regulan los procesos orgánicos. Están constituidos por las vitaminas y las sales minerales.



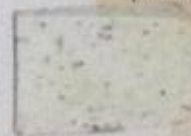
Ejemplos: frutas y vegetales.



Ejemplos: almidón; sacarosa (azúcar común); maltosa (azúcar de malta); lactosa (leche).

### ESTRUCTURALES

Son aquellos que aportan la materia para formar parte de los tejidos del cuerpo, para construir y reparar el organismo. Los nutrientes más importantes son las proteínas, el agua y las sales minerales.



Ejemplos: albúmina de la clara de huevo; caseína del queso y de la leche; miosina de carnes; gluten de pan; legumina de porotos y habas.

### ENERGÉTICOS

Son los responsables de proveer del material generador de energía. Los nutrientes esenciales en este grupo son los glúcidos (azúcares y harinas).



## LOS ALIMENTOS Los alimentos vacíos de nutrientes

*Si realizamos una alimentación sana y una actividad física regular, seguramente nos mantendremos saludables y sin sobrepeso.*

### ¿SABÍAS QUE...

... a fines del siglo XIX el azúcar representaba aproximadamente 10% de la dieta de las personas, y ahora alcanza 65%?



### LOS ALIMENTOS VACÍOS DE NUTRIENTES

Los alimentos naturales y frescos son considerados los más sanos, si se dejan de lado los aspectos negativos de la producción agropecuaria tradicional. Sin embargo, el veloz ritmo de vida imperante, las grandes exigencias de la sociedad del siglo XXI obligan a recurrir a la tecnología para solucionar el problema de alimentar a millones de personas de manera rápida y económica, todos los días del año. Desde luego, es algo que se consigue sólo en parte. Imagina si en tu ciudad, cada día se cortaran, transportaran y comercializaran las bananas o naranjas que se van a consumir. ¡Es imposible! Las frutas son tomadas de las plantas mucho antes –incluso cuando aún les falta bastante por madurar–,



Incorporar el pescado en nuestra dieta garantiza un buen balance de vitaminas, minerales y proteínas de alto valor biológico.



### RECUERDA

La cantidad de alimentos que consumas por día debe ser proporcional al gasto energético que realices. Se supone que debemos consumir más o menos la misma cantidad de calorías que las que gastamos en nuestras actividades. Esa relación dependerá de la edad, el sexo y la actividad física que desarrollemos. Las personas más activas y jóvenes gastan mayor cantidad de energía y, por lo tanto, deben consumir mayor cantidad de alimentos.

empacadas, transportadas y almacenadas en cámaras de frío, a la espera de su llegada al mercado.

Similar camino recorren la carne, la leche y la gran mayoría de los alimentos que llegan a nuestra mesa.

Entre los múltiples métodos de producción de alimentos a gran escala figuran algunos como el secado, la cocción, la congelación, la irradiación, el blanqueado, la pasteurización, la hidrogenación. Estas prácticas usuales de la industria alimentaria contribuyen para que toda esa comida dure más tiempo, llegue más lejos y resulte más económica para el consumidor. Asimismo, cabe destacar que estos procedimientos industriales implican la pérdida de algunos



de los nutrientes presentes en la materia prima de los productos alimentarios. Este problema hay que tener en cuenta que, en muchos casos, los alimentos se producen en tierras que están empobrecidas de ciertas sustancias y/o minerales importantes que le restan el valor nutritivo que deben poseer. La razón es simple. Durante mucho tiempo se han cultivado los mismos vegetales, recurriendo al uso de fertilizantes químicos, que hacen crecer las plantas,

### ¿QUÉ OPINAS?

Los alimentos naturales suelen resultarnos muy saludables pues contienen muy bajos niveles de sodio\* y son ricos en potasio (una parte de sodio por siete de potasio). Pero con demasiada frecuencia son degradados y contaminados antes de llegar a nuestra mesa. Veamos unos ejemplos. El atún fresco contiene 65 miligramos de sodio, y 325 de potasio, por cada 100 gramos de producto, mientras que el atún enlatado contiene 800 miligramos de sodio y 240 de potasio, por cada 100 gramos. La harina de trigo integral contiene 1 miligramo de sodio y 120 de potasio por cada 100 gramos de producto, y 530 y 92 miligramos por cada 100 gramos en el pan integral.

*Los alimentos procesados y envasados duran más, cuestan menos y llegan más lejos, en grandes cantidades, pero pierden calidad y valor nutricional en el proceso.*



La actividad física regular es uno de los pilares para el cuidado de la salud.

pero descuidando otras sustancias importantes para la salud humana que ya no están presentes. El resultado es la llegada a nuestro plato de una verdura o una fruta de buena apariencia, pero de bajo valor nutritivo.

### LA "COMIDA CHATARRA"

Estos alimentos, tan atractivos para los jóvenes y los niños, en general están bien presentados, tienen buen sabor, son económicos, se pueden comer rápidamente, en cualquier lado y de pie. Este tipo de comidas son hipercalóricas, presentan exceso de grasas y de sal; **si se consumen con frecuencia, sus consecuencias son el sobrepeso, la obesidad, la hipertensión, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.**



**50%**  
de la vitamina C de las frutas se pierde por estar almacenadas en cámaras frigoríficas.

\* El exceso de sodio puede inducir a la hipertensión.



de los nutrientes presentes en la materia prima de los productos alimentarios.

A este problema hay que agregarle que, en muchos casos, los alimentos se producen en tierras que están empobrecidas de ciertas sustancias y/o minerales importantes que le restan el valor nutritivo que deben poseer. La razón es simple. Durante mucho tiempo se han cultivado los mismos vegetales, recurriendo al uso de fertilizantes químicos, que hacen crecer las plantas,

## ¿QUÉ OPINAS?

Los alimentos naturales suelen resultarnos muy saludables pues contienen muy bajos niveles de sodio\* y son ricos en potasio (una parte de sodio por siete de potasio). Pero con demasiada frecuencia son degradados y contaminados antes de llegar a nuestra mesa. Veamos unos ejemplos. El atún fresco contiene 65 miligramos de sodio, y 325 de potasio, por cada 100 gramos de producto, mientras que el atún enlatado contiene 800 miligramos de sodio y 240 de potasio, por cada 100 gramos. La harina de trigo integral contiene 1 miligramo de sodio y 120 de potasio por cada 100 gramos de producto, y 530 y 92 miligramos por cada 100 gramos en el pan integral.

*Los alimentos procesados y envasados duran más, cuestan menos y llegan más lejos, en grandes cantidades, pero pierden calidad y valor nutricional en el proceso.*



La actividad física regular es uno de los pilares para el cuidado de la salud.

pero descuidando otras sustancias importantes para la salud humana que ya no están presentes. El resultado es la llegada a nuestro plato de una verdura o una fruta de buena apariencia, pero de bajo valor nutritivo.

## LA "COMIDA CHATARRA"

Estos alimentos, tan atractivos para los jóvenes y los niños, en general están bien presentados, tienen buen sabor, son económicos, se pueden comer rápidamente, en cualquier lado y de pie. Este tipo de comidas son hipercalóricas, presentan exceso de grasas y de sal; **si se consumen con frecuencia, sus consecuencias son el sobrepeso, la obesidad, la hipertensión, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.**



**50%**

de la vitamina C de las frutas se pierde por estar almacenadas en cámaras frigoríficas.

\* El exceso de sodio puede inducir a la hipertensión.