



LA ALIMENTACIÓN Y LA SALUD

La dietética y la cocina



- La dietética estudia la alimentación.



- La cocina hace que esa alimentación sea agradable.

Las leyes de la alimentación

Primera ley: cantidad suficiente

- para cubrir las necesidades energéticas del organismo
- y para mantener el equilibrio de su balance.



Segunda ley: calidad –variedad

Debe contener todos los principios nutritivos esencialmente indispensables para la vida.



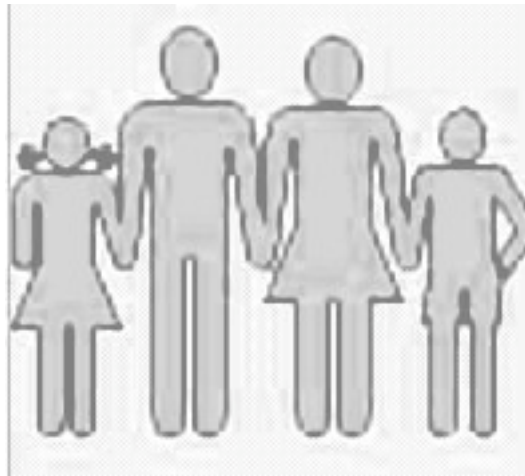
Tercera ley : equilibrio

El aporte calórico de la dieta debe proceder en un 50 a 60% de Hidratos de Carbono, en un 25 a 35 % de Grasas y el 15 % restante de Proteínas.



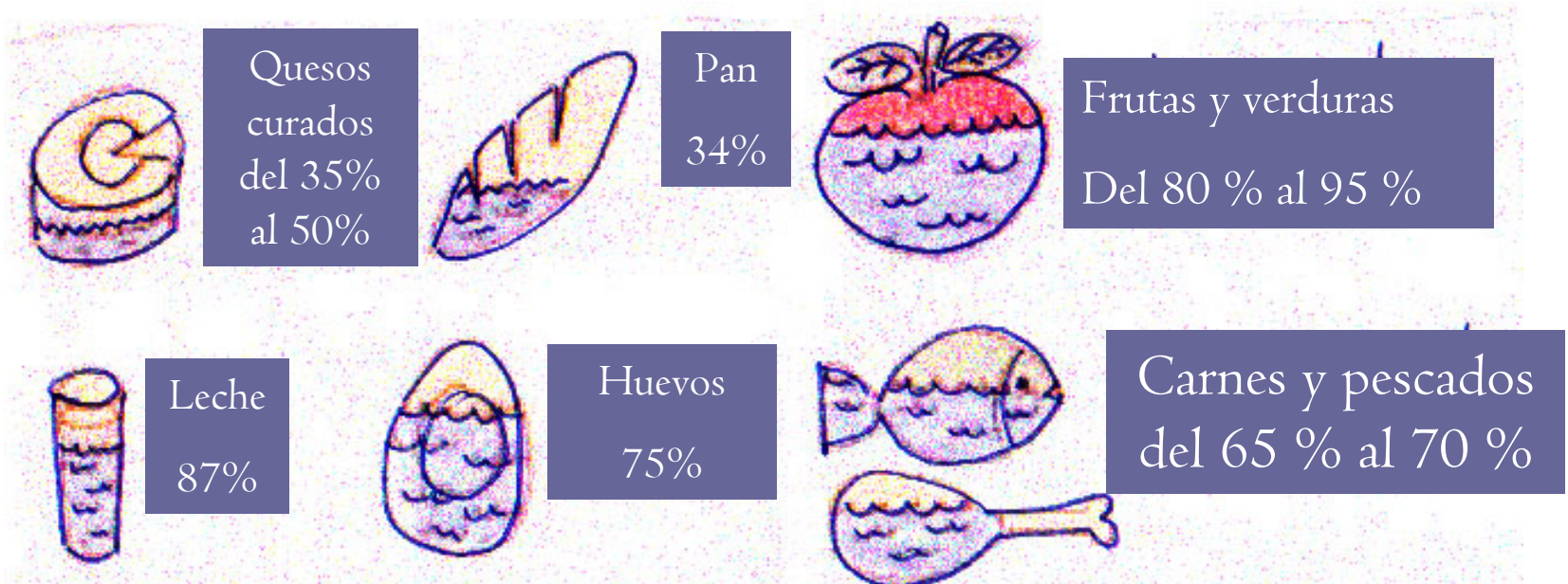
Cuarta ley: la adecuación

La alimentación debe adecuarse a la edad, sexo, actividad, salud, enfermedad, etc..



El agua

- Todos los alimentos contienen agua en mayor o menor proporción.
- Señalamos algunos ejemplos:





El agua

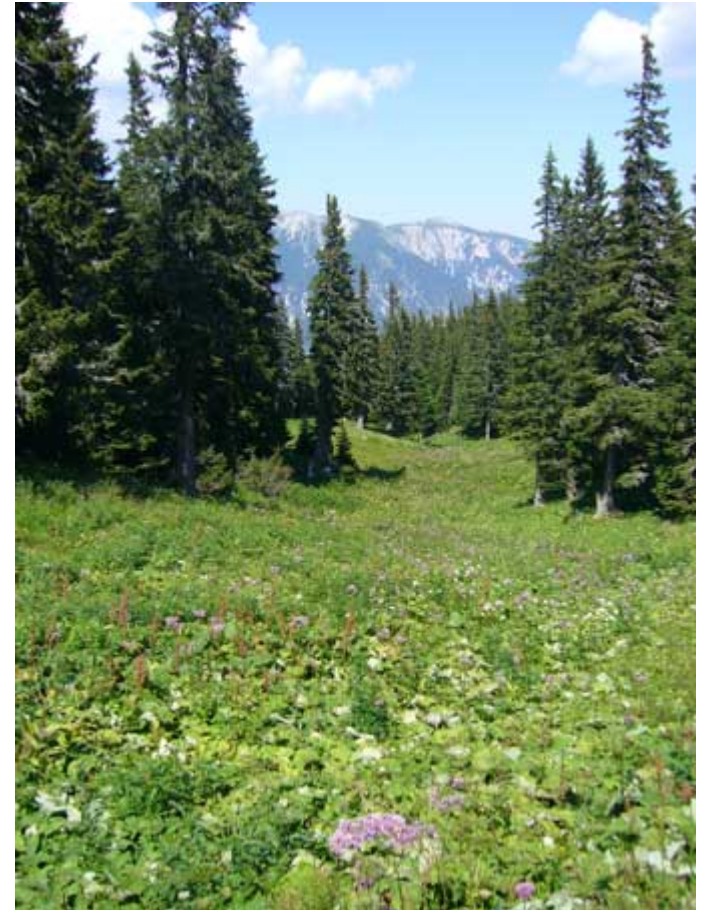
- El agua es indispensable para el hombre.
- El equilibrio en la concentración de líquidos internos está regulado por los riñones y la sed.

Diariamente perdemos 2,5 litros de agua, que tenemos que recuperar (alrededor de 1,5 litros a través de bebidas y otro litro a través de los alimentos).



La energía

- El sol es fuente universal de energía.
- Las plantas la utilizan directamente.



La energía que producen los alimentos se mide en calorías o julios.

Glúcidos 4 calorías

Proteínas 4 calorías

Lípidos 9 calorías

Energía



Oxígeno

LOS NUTRIENTES

- Principios inmediatos:
 - proteínas
 - glúcidos
 - lípidos
- Elementos reguladores
 - vitaminas
 - sales minerales
 - agua

El hombre no se alimenta de nutrientes puros sino a través de los alimentos



Función de los nutrientes

Las proteínas son elementos de construcción.



Función de los nutrientes



Los glúcidos y los lípidos aportan energía.

Función de los nutrientes

Las vitaminas y las sales minerales son elementos reguladores.





www.aulahogar.com