



Básicos de Nutrición

Dra. Melissa Hidalgo Jiménez,
Nutricionista, CNP 2993



Contenido



Temas Básicos de Nutrición

1. Definición de alimento, alimentación, nutrición y nutriente.
2. Dieta vs. Plan de alimentación
3. En qué gasto la energía?
4. Cómo pierdo peso?
5. De dónde proviene la energía?
 - Macronutrientes.
 - Grupos de alimentos

“Al elegir la salud por encima de la delgadez; estamos eligiendo el amor propio por encima de los juicios de otros”

-Steve Maraboli-





Cuestiones iniciales



01

Alimento

Los procesados
son alimentos?



02

Metabolismo

Se acelera?



03

Energía

1 kcal=1000 calorías?



04

Grasas

Consumir alimentos con
colesterol es malo?



Definiciones



- Natural o elaborado.
- Apto para ser ingerido y digerido.
- Contiene nutrientes que benefician al organismo.
- Vegetal-Animal ó Natural-Procesado

–Alimento





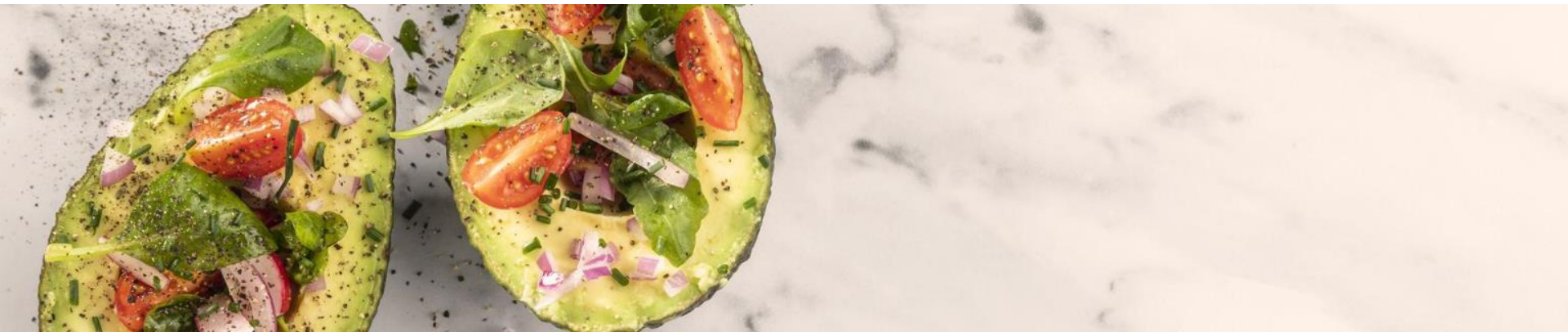
- Proceso **CONSCIENTE** y **VOLUNTARIO** que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer.
- Debe ser:
Completa, equilibrada, suficiente, variada e inocua.

–Alimentación





Nutrición y nutriente



Nutrición y nutriente



Nutrición

Involuntario. El organismo utiliza los nutrientes para convertirlos en energía y cumplir las funciones vitales.



Nutriente

Sustancias y compuestos que el cuerpo requiere para sus funciones vitales como los carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.



La nutrición se compone de 5 fases:



Consumo

Digestión

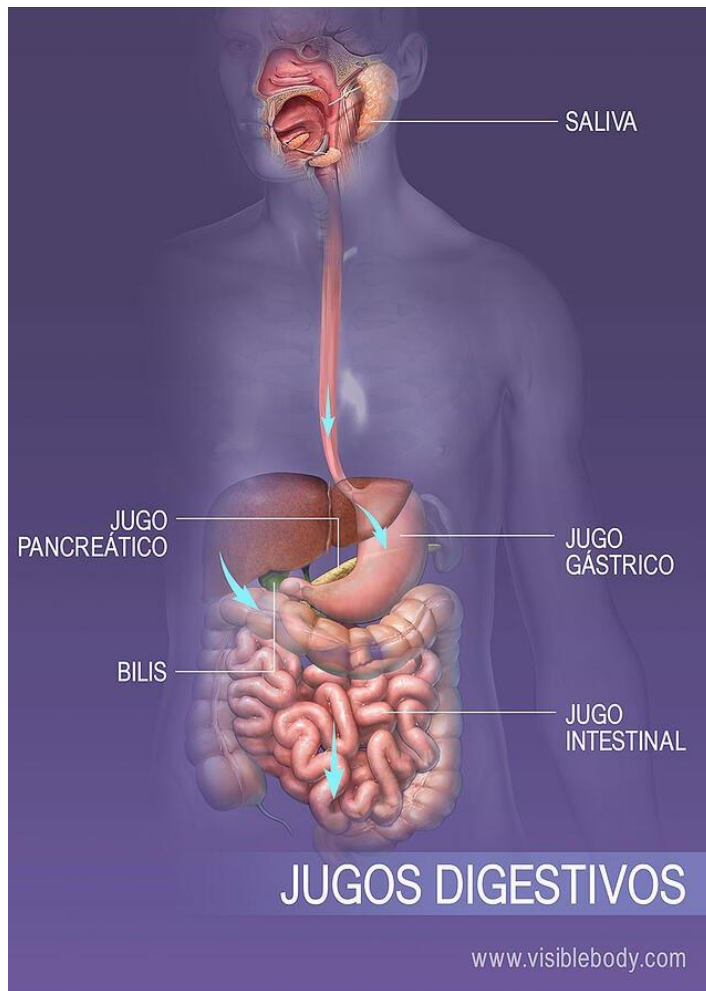
Absorción

Metabolización

Eliminación



Metabolización



Consumo

Digestión

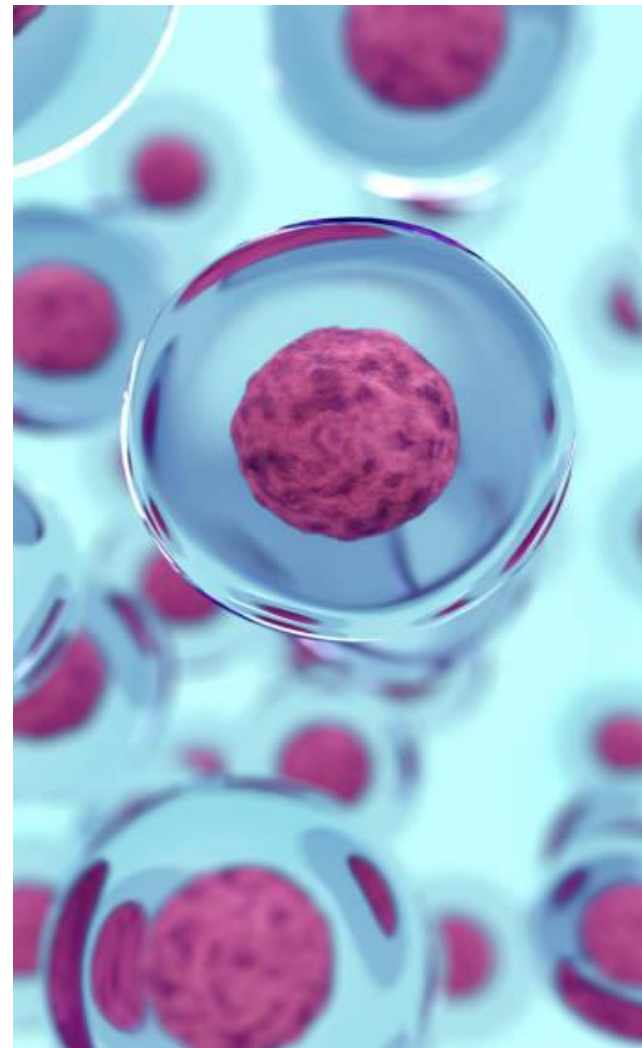
Absorción

Eliminación



Metabolismo

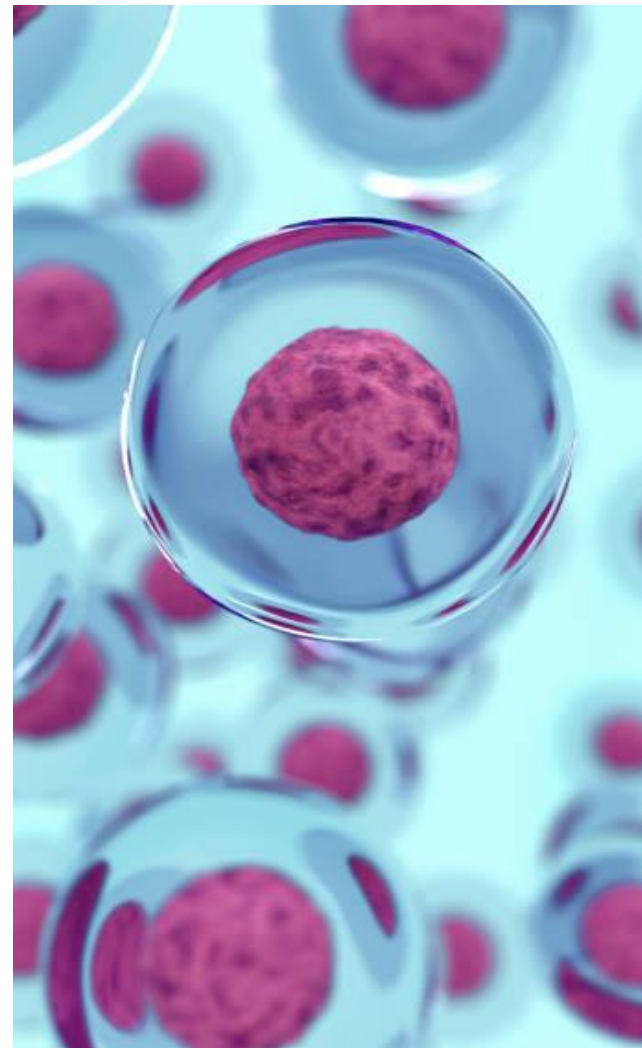
- Ocurre células
- Son todos los procesos que usan energía en el cuerpo:
 - Respiración
 - Circulación
 - Contracción muscular
 - Digestión de alimentos
 - Control de la temperatura
 - Eliminación





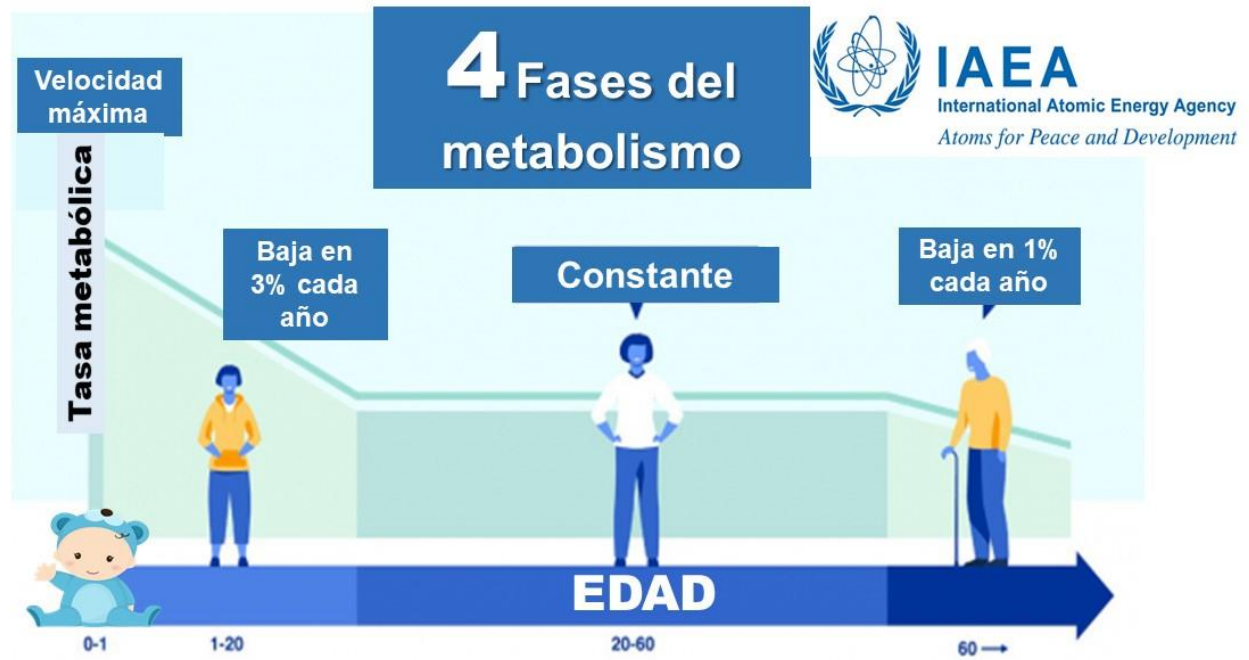
Metabolismo

- Qué afecta el metabolismo:
 - Edad
 - Composición corporal
 - Sexo
 - Dieta
 - Entorno-Clima





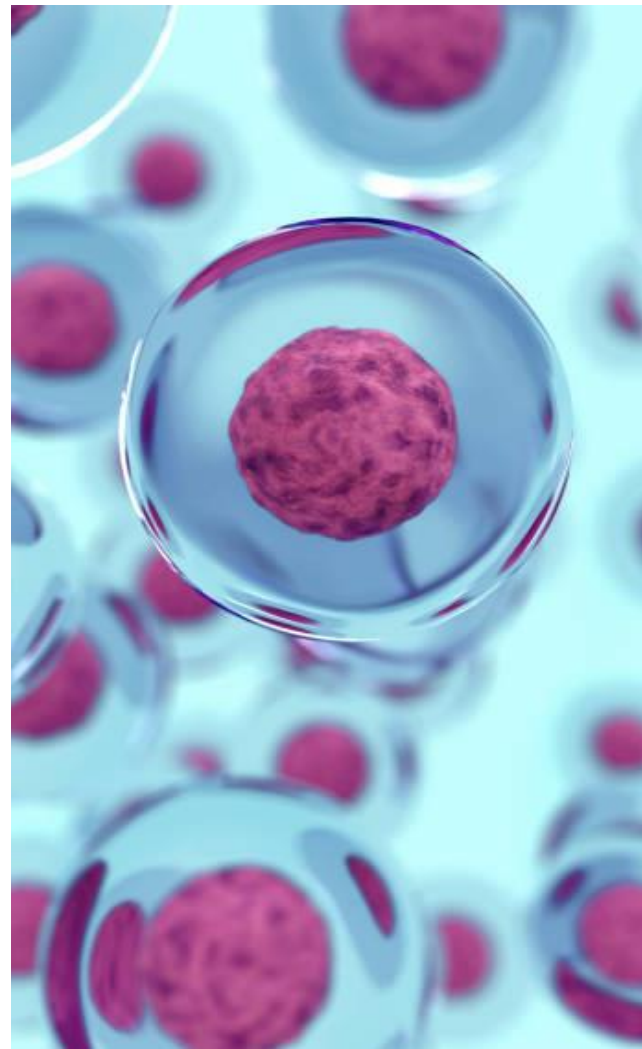
Metabolismo





Metabolismo

- Metabolismo eficiente
- Metabolismo ineficiente





Dieta vs Plan Alimentación



Dieta

- Dieta proviene del griego *dayta* que significa “régimen de vida”.
- La dieta costarricense: casado, gallo pinto, picadillos.





Dieta restrictiva

- Eliminan o disminuyen grupos de alimentos.
 - Vegetariana-Plant Based
- Procesos de salud:
 - Baja en sodio
 - Baja en grasas





Plan de Alimentación

- Plan estructurado, planificado y ajustado a las necesidades energéticas según:
 - Edad, sexo, peso, estatura y proceso fisiológico.





Plan de Alimentación

- Necesidad energética?
- Calorías?
 - 1 kcal=1000 calorías
- Energía basal?



¿EN QUÉ GASTO CALORÍAS?

¿Sabías que alrededor del 60-75% de las calorías que utilizas son para el funcionamiento de **procesos vitales**?

GASTO CALÓRICO TOTAL (TDEE)

0-10%

EAT
(Termogénesis del ejercicio físico)



Producto de ejercicios físicos (deporte, gimnasio, etc)

10%

TEF
(Efecto térmico de los alimentos)



Energía utilizada para la digestión y absorción de alimentos

15-30%

NEAT
(Termogénesis del movimiento fuera del ejercicio)



Tus movimientos del día a día: trabajar, moverte en tu computadora, caminar, etc

60-75%

BMR
(Tasa metabólica basal)



Corresponde a tu metabolismo y a la energía que tu cuerpo utiliza para mantenerte vivo. Aún así no exista movimiento en todo el día, tu cuerpo gastará calorías para realizar sus funciones vitales (respiración, circulación, funciones nerviosas y cerebrales, etc)

Fuentes: A review: exercise and its influence on resting energy metabolism in man. Poehlman, Metabolic adaptation to weight loss: Implications for the athlete. Eric T Trexler. Abbie E Smith-Ryan. Layne Norton

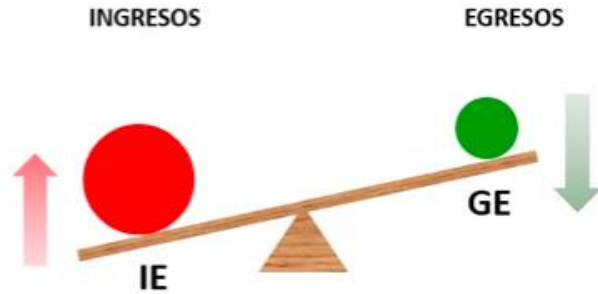


Cómo pierdo o gano peso?

Aumento de peso corporal



Energía para crecimiento y depósitos grasos



Pérdida de peso corporal



Depleción de masa corporal (Catabolismo de depósitos)



Mantenimiento de peso corporal



Equilibrio energético corporal





**De dónde
proviene la
energía?**

Macronutrientes:

Carbohidratos

Fuente más
INMEDIATA de
ENERGÍA



Proteínas

Componen
tejidos y enzimas.



Grasas

Mayor RESERVA de
ENERGÍA.



Macronutrientes:

Carbohidratos

1g=4kcal
CHO



Proteínas

1g=4kcal
CHON



Grasas

1g=9kcal
Gliceridos-ácidos grasos





Grupos de alimentos





Carbohidratos



Grasas



Proteína Animal





Carbohidratos



15g de Carbo
3g de Prote
1g grasa



15g de Carbo



5g de Carbo
2g de Prote

Grasas



5g grasa



12g de Carbo
8g de Prote
0-8g grasa

Proteína Animal



7g de Prote
2-8 g grasa



Carbohidratos



1 porción=80kcal



1 porción=60kcal



1 Porción=25kcal

Grasas



1 Porción=45kcal



250ml=100-160kcal

Proteína Animal



45,75,100kcal



Carbohidratos



1 porción=80kcal



1 porción=60kcal



1 Porción=25kcal

Grasas



1 Porción=45kcal

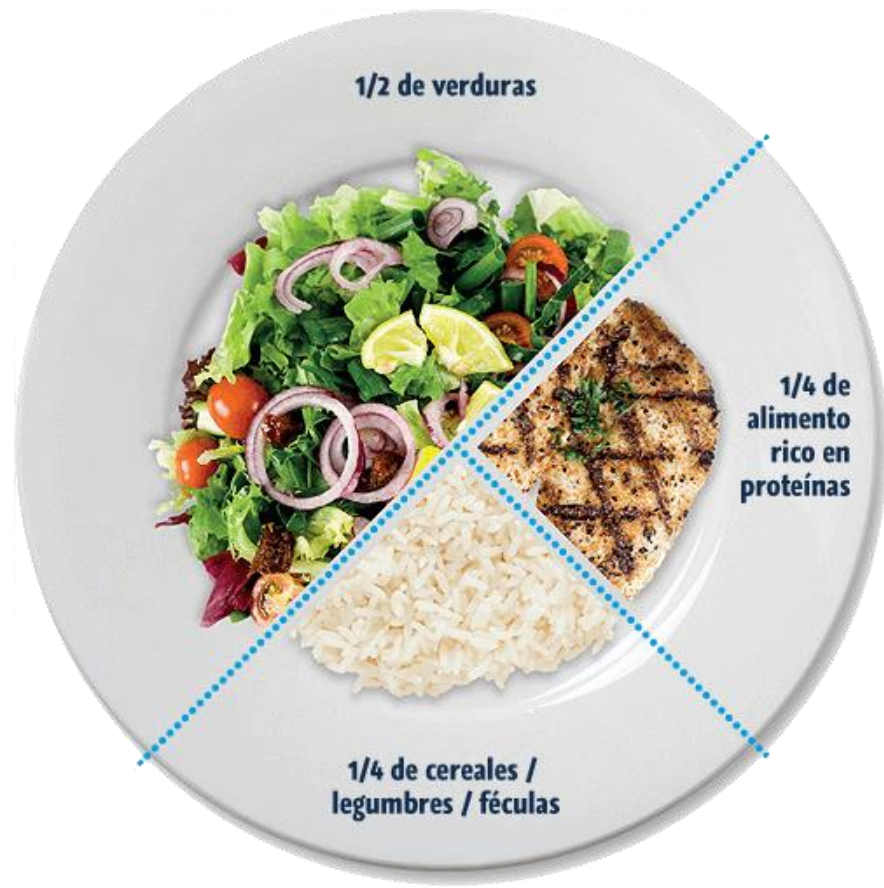


250ml=100-160kcal

Proteína Animal



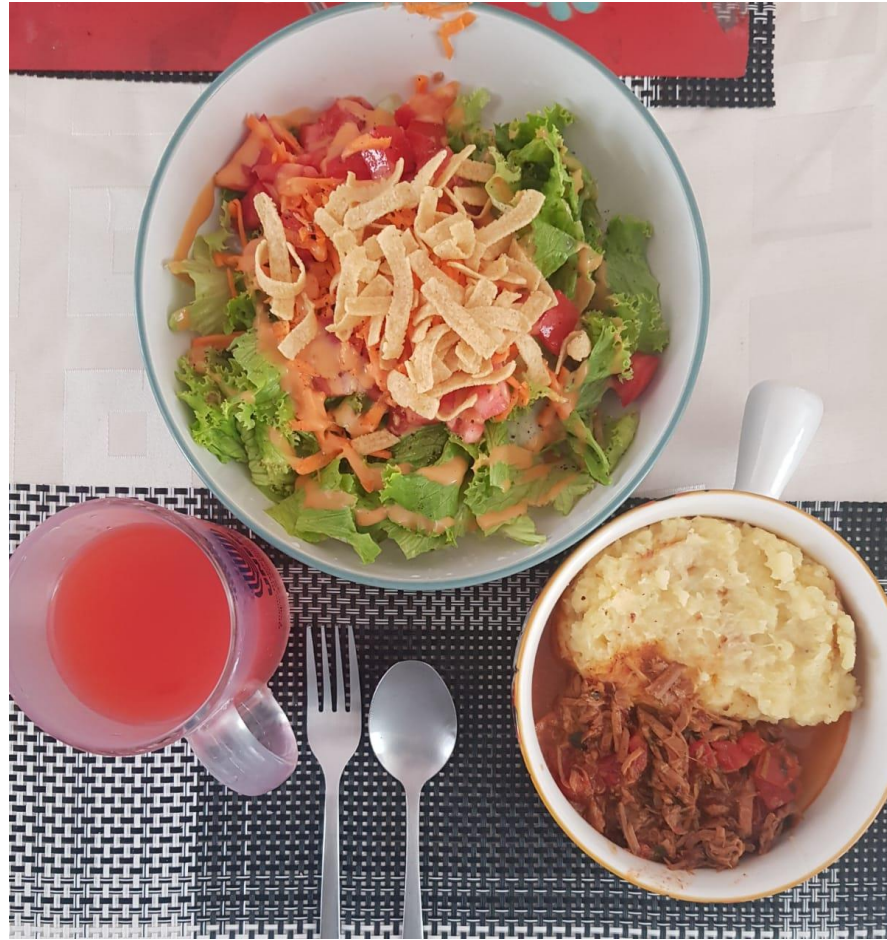
45,75,100kcal



1/2 de verduras

**1/4 de
alimento
rico en
proteínas**

**1/4 de cereales /
legumbres / féculas**









Cuestiones finales

01

Alimento

Los procesados
son alimentos?

02

Metabolismo

Se acelera?

03

Energía

1 kcal=1000 calorías?

04

Grasas

Consumir alimentos con
colesterol es malo?



Gracias!

Alguna pregunta?

Dra. Melissa Hidalgo Jiménez, CPN 2993
mhidalgojimenez13@gmail.com

 88625116

CREDITS: This presentation template was created by [Slidesgo](#), including icons by [Flaticon](#), and infographics & images by [Freepik](#) and illustrations by [Storyset](#)