PLAN FinES
PLAN DE FINALIZACIÓN DE ESTUDIOS PRIMARIOS Y SECUNDARIOS

#NoEstamosDeVacaciones

MICRO Y MACRO NUTRIENTES

Para poder comprender el concepto de **equilibrio alimentario**, se deben conocer todos los actores, tanto los principales (macronutrientes) como los secundarios (micronutrientes). A pesar de que los secundarios se precisan en cantidades inferiores todos ellos juegan un papel importante para asegurar el correcto estado de salud del organismo. Para poder presentar las diferencias entre ambos conceptos, primero los vamos a describir y a continuación entraremos a detallar los aspectos diferenciadores.

Proteínas, glúcidos y lípidos no resultan palabras extrañas y están presentes en cualquier documento o referencia sobre alimentos o alimentación ya sea en el etiquetado de los alimentos, en artículos de prensa sobre alimentación y/o nutrición o en dietas para tratar algunas enfermedades pero, ¿realmente sabemos lo que significan? Los tres conceptos están clasificados dentro de los **macronutrientes**, las proteínas, glúcidos y lípidos son nutrientes que precisamos en cantidades significativas (en gramos) para el óptimo funcionamiento del organismo. En una dieta equilibrada los **macronutrientes** se deben distribuir de forma adecuada.

Los **glúcidos o hidratos de carbono** son la principal fuente de energía para el organismo, deben aportar del 50 al 60% de energía total de la dieta y los aportan los almidones y azúcares; el azúcar no debe aportar más del 10% de la energía. Los alimentos que aportan hidratos de carbono son:

- Pastas
- Arroz
- Pan
- Cereales
- Tubérculos (papa, batata)
- Frutas y verduras
- Sacarosa (azúcar común)
- Miel

Los carbohidratos tienen una función muy importante sobre nuestro organismo, nos proporciona energía directa, son nuestro *combustible* para poder realizar las actividades diarias. Una vez absorbidos, en nuestro organismo se transforman en glucosa, ésta es utilizada por las células proporcionando la energía necesaria para llevar a cabo sus funciones. Si consumimos un exceso de este macronutriente, primero pasará a almacenarse en forma de glucógeno en el hígado y los músculos. Si el exceso es aún mayor, pasará a convertirse en grasa, que también se almacena.

Los **lípidos o grasas** son una fuente muy importante de energía para el organismo además de que participan en la construcción de diferentes estructuras corporales. Se aconseja que aporten del 30 al 35% de la energía de la dieta. Los alimentos que aportan grasa son:

- Aceites vegetales (oliva, girasol, maíz, etc.)
- Manteca, margarina
- Frutos secos

Los lípidos tienen un papel muy importante a nivel de *reserva energética*, es por ello que hay que mantener unos porcentajes mínimos de grasa corporal. Además, también tienen una función transportadora y estructural, creando por ejemplo las membranas de las células.

Las **proteínas**, éstas son básicas para la construcción y reparación de las células y tejidos corporales. Las proteínas también realizan funciones de regulación ya que permiten la síntesis de enzimas y hormonas básicas para la homeostasis del organismo. Las necesidades se determinan según el peso corporal (alrededor de 1 g de proteína por Kg de peso al día). Se recomienda el consumo de alimentos ricos en proteínas de alto valor biológico. Aportan proteínas:

- Huevo
- Carne
- Pescado
- Lácteos y derivados

Este macronutriente es indispensable para la correcta regulación del organismo, además de encargarse de la regeneración de tejidos. Si las proteínas forman parte de la musculatura, por tanto, son indispensables para el sostén y el movimiento corporal.

A parte de los **macronutrientes** indicados, el **agua** es un alimento básico que debe estar presente en cualquier dieta equilibrada, el consumo mínimo de agua para un adulto es de 1,5 a 2 litros por día. El cuerpo humano adulto está formado por un 60-70% de agua por ello, es básico asegura su aporte para mantener la óptima función del organismo.

Respecto a los **micronutrientes**, como ya hemos visto, los precisamos en cantidades pequeñas pero no por eso son menos importantes, dentro de este grupo se hallan las vitaminas y minerales. Es básico asegurar el consumo adecuado de cada uno de ellos para asegurar el correcto funcionamiento del organismo, el consumo deficitario puede causar alteraciones importantes y algunas enfermedades graves, si se realiza una dieta equilibrada se pueden cubrir los requerimientos mínimos que precisa el cuerpo humano.

Se han identificado 13 vitaminas imprescindibles para el organismo y son las vitaminas A, C, D, E, K y ocho vitaminas del grupo B: tiamina, riboflavina, niacina, ácido pantoténico, biotina, vitamina B6, vitamina B12, folato o ácido fólico.

Respecto a los minerales, los que realizan funciones más específicas en el organismo son calcio, fósforo, hierro y magnesio que se deben consumir en miligramos y el zinc, yodo y selenio en microgramos.

Cómo ya hemos visto, **la principal diferencia entre macronutrientes y micronutrientes** se relaciona con las cantidades que precisa nuestro organismo. La causa principal de esta diferencia es que los macronutrientes pueden realizar diferentes funciones en el organismo y también son capaces de aportar energía en cambio, las vitaminas y minerales casi no aportan energía, su función principal es participar en determinados procesos metabólicos.

Algunas vitaminas se pueden almacenar en el organismo debido a sus propiedades liposolubles (se disuelven en grasas y aceites); las vitaminas A, D, E y K se pueden almacenar tanto en el tejido graso cómo en el hígado. Por eso es importante destacar que un consumo excesivo de estas vitaminas puede resultar nocivo para el organismo (ya que al no disolverse rápidamente se acumulan). Los macronutrientes también tienen capacidad de almacenaje ya que forman estructuras o se almacenen en forma de reservas.

En el caso de las vitaminas hidrosolubles (las vitaminas B y C), como no se pueden almacenar se debe asegurar el consumo regular para que no se produzcan alteraciones.