

## NUTRICIÓN

### Qué son los nutrientes: macronutrientes y micronutrientes

La alimentación es una necesidad básica en nuestra vida diaria. Y aunque responda a la necesidad vital de nutrirnos, se debe realizar de manera consciente. Por lo que entender qué son los nutrientes es importante para elegir qué comer.

La alimentación es la actividad por la que obtenemos nutrientes a partir de los alimentos. ¿Cómo llegan los nutrientes a las células? Nuestro organismo los descompone para que puedan viajar por la sangre y llegar hasta las células. Allí se metabolizan, proporcionando la energía que el cuerpo necesita para vivir.

### ¿Cuál es la definición de nutriente?

Ha llegado a la hora de responder a la pregunta de qué son los nutrientes. Los nutrientes son sustancias presentes en los alimentos con propiedades específicas sobre el funcionamiento de nuestro organismo, entre ellos para obtener energía. Mediante el proceso de digestión de los alimentos que comemos, se obtienen los nutrientes y se transforman. Existen diversos tipos, por eso la clasificación de los nutrientes se basa en las funciones que estos realizan.

El cuerpo es capaz de fabricar algunos nutrientes a partir de otros nutrientes, haciendo pequeños cambios o combinándolos para crear otros nuevos. Sin embargo, otros nutrientes imprescindibles no los podemos fabricar y se deben aportar con la alimentación. Estos se denominan nutrientes esenciales.

### ¿Cómo se clasifican los nutrientes?

Podemos clasificar los nutrientes según la cantidad que requerimos, es decir: macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas), los necesitamos en grandes cantidades y nos aportan energía; y los micronutrientes (vitaminas y minerales), los necesitamos en pequeñas cantidades y no nos aportan energía.

### Otros componentes

El agua y la fibra no son propiamente nutrientes, pero son necesarios en cantidades adecuadas.



## ¿Qué papel tienen los nutrientes?

Deben cubrir tres tipos de necesidades: las energéticas, las estructurales, y las funcionales y reguladoras. Veamos con más detalle los macronutrientes y micronutrientes y qué funciones realizan cada uno de ellos.



### La función de los macronutrientes

#### Energía

La energía no es un nutriente, sino que se obtiene a partir de la utilización por parte de las células de los macronutrientes. Las calorías son la unidad de medida del contenido energético de los alimentos, las aportan en mayor o menor medida según el tipo de alimento, dependiendo de los nutrientes por los que estén compuestos. Nuestro cuerpo necesita calorías para cumplir sus funciones, como el mantenimiento de la temperatura y las funciones vitales en reposo. También para crecer y desarrollarse, moverse y realizar ejercicio físico. Por todos estos motivos, el organismo necesita cantidades de energía adaptadas a cada uno de nosotros.

#### Hidratos de carbono

También se llaman glúcidos. La función más importante es la de aportar energía al cuerpo, como fuente principal. Aportan 4 calorías por cada gramo. En una dieta equilibrada deben suponer entre el 50 y el 55% de las calorías diarias.

Existen hidratos de carbono de dos tipos. Por un lado, los simples, que se llaman monosacáridos y disacáridos porque están formados por uno o dos glúcidos, respectivamente. A este tipo de hidratos de carbono lo conocemos como azúcares. Se encuentran en alimentos como el azúcar de mesa, la miel, la leche, la fruta, etc.

Por otro lado, los complejos (o polisacáridos), que están formados por largas cadenas de glúcidos. Este tipo de hidratos de carbono predomina en alimentos como el pan, la pasta, el arroz y los cereales y sus derivados en general. Durante el proceso de digestión se descomponen estas cadenas, obteniéndose unidades de glúcidos. Estos serán absorbidos y utilizados por el cuerpo para obtener energía.





### Proteínas

Son grandes moléculas formadas por cientos o miles de unidades llamadas aminoácidos. Debido a que existen multitud de proteínas diferentes, sus funciones también son diferentes. Aun así, la principal es la función estructural. Componen los huesos, los músculos, la piel, los órganos, etc. Son el material de construcción que forma el cuerpo. A parte de esta, también tienen otras funciones como intervenir en el metabolismo, participar en el sistema inmunitario, transportar sustancias por la sangre, entre otras. También pueden producir energía en caso de no poder obtenerla de otros nutrientes.

Contienen 4 calorías por cada gramo. Se encuentran en alimentos como la carne, el pescado y marisco, los huevos, las legumbres o los frutos secos. También se encuentran en los cereales, pero en menor cantidad.



## Grasas

Las grasas, también llamadas lípidos, son moléculas que se caracterizan por ser insolubles en agua. Como aportan 9 calorías por cada gramo, su función principal es la de aportar energía. De hecho, son la forma en la que nuestro cuerpo almacena la energía. No obstante, tienen otras funciones importantes. Están implicadas en el transporte, absorción y formación de ciertas vitaminas. Forman parte de algunas hormonas y también de las membranas de las células.



Dentro de las grasas, podemos encontrar los ácidos grasos y el colesterol. Te explicamos más sobre cada uno:

- **Los ácidos grasos.** Este grupo está formado por dos tipos de ácidos grasos.

Los ácidos grasos saturados se encuentran en las carnes y sus derivados, lácteos y derivados como la mantequilla y en el huevo. También en algunas grasas vegetales como el aceite de coco y el de palma.

Los ácidos grasos insaturados. En este grupo se distinguen, por un lado, los monoinsaturados, presentes en el aceite de oliva, el aguacate, los frutos secos y semillas. Por otro lado, los poliinsaturados, grupo en el que se encuentran las grasas omegas 3 y omega 6, que son ácidos grasos esenciales. Es decir, que no podemos fabricarlos. Este tipo de ácidos grasos los encontramos en el pescado azul y los frutos secos.

- **El colesterol.** Únicamente se encuentra en los alimentos de origen animal. Tiene funciones importantes en la membrana de las células y forma algunas hormonas y, también la vitamina D. Tener unos niveles de colesterol en la sangre demasiado altos hace que aumente el riesgo cardiovascular.

## La función de los micronutrientes en nuestro cuerpo

### Vitaminas

Las vitaminas son sustancias orgánicas y su composición es muy variable. Son micronutrientes que necesitamos en pequeñas cantidades pero que tienen funciones importantes, por lo que son imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo. Las vitaminas son nutrientes esenciales con una función reguladora, es decir, ordenan y regulan reacciones químicas del metabolismo en las células. Por ese motivo, cada vitamina tiene funciones muy diferentes y actúa en distintos procesos.



Encontramos dos tipos de vitaminas:

- **Liposolubles:** son la A, la D, la E y la K. Son solubles en grasas y las necesitan para poder absorberse. Principalmente, las encontramos en alimentos grasos.
- **Hidrosolubles:** son las 8 vitaminas del grupo B: tiamina o B1, vitamina B2, niacina o B3, B5, B6, B8, B9 y B12. También la vitamina C forma parte de este grupo. Son solubles en agua, por eso se denominan hidrosolubles.

## **Minerales**

Los minerales son sustancias inorgánicas. Algunos están en el cuerpo formando parte de estructuras sólidas como los huesos y dientes, en el caso del calcio. Otros están disueltos en el organismo.

Tienen diversas funciones, aunque principalmente actúan como reguladores en distintos procesos del metabolismo. Los que necesitamos en cantidades más relevantes son el calcio, el magnesio, el fósforo, el zinc, el sodio, el potasio, el cobre, el flúor, el hierro y el yodo.

## **Dieta equilibrada**

El único alimento que proporciona al cuerpo todos los nutrientes necesarios en esa etapa de la vida es la leche materna. Por ese motivo, cuando no somos lactantes, es necesario que la alimentación sea variada y equilibrada. Esto es una dieta que incluya alimentos de todos los grupos, en las proporciones adecuadas. Además, hay que tener en cuenta que cada etapa de la vida tiene unas necesidades distintas, por lo que la alimentación debe adaptarse para satisfacerlas.

Fuente: <https://nestlefamilyclub.es/articulo/que-son-los-nutrientes-macronutrientes-y-micronutrientes#>