

Contidos fundamentais

RESUMO

OS ALIMENTOS

Están formados por nutrientes, substancias que proporcionan materia e enerxía. Os tipos de nutrientes son:

- Inorgánicos: auga e sales minerais.
- Orgánicos: glúcidos, lípidos, proteínas e vitaminas.

Función e clasificación

Nas células do noso corpo, os alimentos sofren reaccións de oxidación que liberan enerxía. A enerxía liberada mídese en calorías, quilocalorías e quilojoules.

Unha caloría é a cantidade de calor que hai que subministrar a un gramo de auga para elevar a súa temperatura un grao centígrado.

O valor enerxético dun alimento exprésase como a cantidade de quilocalorías que proporcionan 100 g dese alimento.

Os alimentos clasifícanse en:

- Enerxéticos. Son fonte de enerxía. Son alimentos ricos en glúcidos e lípidos.
- Estruturais ou plásticos. Necesarios para formar as células, tecidos e órganos do noso corpo. Son ricos en proteínas.
- Reguladores. Imprescindibles para que o noso organismo poida utilizar correctamente os demais alimentos e desenvolver as súas funcións. Proporcionan vitaminas, minerais, fibra e auga.



Dieta

A dieta é a cantidade e o tipo de alimentos que unha persoa inxire diariamente.

É completa, variada e equilibrada se proporciona todo tipo de alimentos e as cantidades suficientes de nutrientes e enerxía para que o organismo cubra o seu gasto enerxético diario.



Conservación

Son técnicas que tratan en todo momento de preservar o aspecto do alimento, o seu sabor e as súas propiedades nutricionais.

As causas da deterioración dos alimentos son ambientais, como a temperatura, a humidade ou a oxidación, e biolóxicas, como a proliferación de microorganismos.

- Conservación en frío. Refrixeración e conxelación.
- Conservación por calor. Pasteurización e esterilización.
- Conservación por deshidratación.
- Conservación por adición de substancias químicas.



Trastornos asociados á alimentación

- Intoxicacións alimentarias.
- Alerxias alimentarias.
- Trastornos debidos á malnutrición: obesidade e desnutrición.
- Trastornos da inxestión: anorexia e bulimia.



ACTIVIDADES

- 1 Fai unha táboa cos distintos tipos de nutrientes e a función que realizan.
- 2 Cita exemplos de alimentos enerxéticos, plásticos e reguladores.
- 3 Pon exemplos de alimentos conservados con frío, por calor, deshidratación e adición de substancias químicas.
- 4 Describe un trastorno alimentario debido á malnutrición.