

TRABAJO PRÁCTICO PARA 4° 5° y 6° AÑO

PERÍODO: desde el 16/06/20.

FECHA DE ENTREGA: 19/06/20.

LOS ALIMENTOS MÁS CONVENIENTES PARA NUESTRA DIETA DIARIA

NO DEBEN COPIAR TODO EL MATERIAL. SÓLO LAS PREGUNTAS Y RESPUESTAS!!!

Durante los trabajos anteriores hemos estudiado sobre la importancia de la alimentación y la hidratación. También hemos estudiado sobre las tres fuentes de energía que utiliza el organismo durante el ejercicio y para el funcionamiento de los órganos vitales. Pero toda esta información va a estar incompleta si no sabemos en cuál fuente de energía se transforma cada alimento una vez que es procesado por el organismo. Para eso vamos a investigar cada grupo de alimento y así sabremos cuáles son más convenientes para el consumo y cuáles debemos disminuir nuestra ingesta diaria.

LOS HIDRATOS DE CARBONO: son también llamados carbohidratos. Como hemos estudiado en el trabajo anterior, no todos los hidratos de carbono son iguales y se diferencian principalmente en si están formados por **glucosa, fructosa, almidón** o **galactosa** principalmente, lo que a su vez provoca diferentes velocidades de asimilación, lo que convierte a unos hidratos de carbono preferibles dependiendo de la hora del día y de la actividad a realizar. Los hidratos de carbono se almacenan en forma de **GLUCÓGENO** dentro de músculos e hígado. Algo muy importante que debemos saber es que como no se puede almacenar mucho glucógeno, el resto de las calorías ingeridas en forma de hidratos de carbono se **transformarán en grasas**, lo cual es algo no deseado en nuestro organismo no solo por la parte de la estética sino también por la salud, ya que el exceso de grasa trae aparejado muchas enfermedades riesgosas para nuestra salud.

Los alimentos que contienen carbohidratos elevan la glucosa en la sangre. Si estás al tanto de cuántos gramos de carbohidratos consumes y ponés un límite máximo de consumo, esto puede ayudarte a mantener tu nivel de glucosa dentro de los límites deseados.

La cantidad de carbohidratos que debes consumir es muy personal. Encontrar la cantidad correcta de carbohidratos depende de muchas cosas, incluyendo que tan activo sos. Algunas personas son más activas y pueden comer más carbohidratos. Otros pueden necesitar menos carbohidratos para mantener su glucosa en la sangre en control.

Los alimentos que contienen carbohidratos son:

- Alimentos con almidón como **pan, cereal, arroz y galletitas.**
- **Fruta y jugo.**
- **Leche y yogur.**
- Productos de **soja** como hamburguesas vegetarianas.
- Vegetales con almidón como **papa, mandioca y maíz.**
- **Dulces, bocadillos, bebidas gaseosas, licuados de fruta, tortas, golosinas y papas fritas.**

Los vegetales sin almidón tienen un poco de carbohidratos pero, en general, en cantidades muy pequeñas.

Para ser más específicos aún, vamos a ver cuántos carbohidratos hay en algunos ejemplos de porciones de comida.

Por ejemplo hay aproximadamente **15 gramos de carbohidratos** en:

- 1 fruta fresca pequeña.
- 1/2 taza de fruta enlatada o congelada.
- 1 rebanada de pan o una tortilla.
- 1/2 taza de avena.
- 1/3 taza de fideos o arroz.
- 4-6 galletitas saladas.
- 1/2 pan para hamburguesa.
- 1/2 taza de frijoles negros o vegetal con almidón (papa, mandioca).
- 1/4 de una papa grande al horno.
- 2/3 taza de yogur descremado sin sabor o endulzado con sustitutos de azúcar.
- 2 galletitas dulces pequeñas.
- 1/2 taza de helado de leche o helado de agua.
- 1 Cucharada de almíbar, jalea, mermelada, azúcar o miel.
- 2 porciones de pollo frito.
- 1 taza de sopa.
- 1/4 porción mediana de papas fritas.

Algo muy importante que debemos saber es sobre el **jarabe de maíz** que es un componente que desde 1985 aproximadamente, se comenzó a usar en casi todos los jugos, aguas y leches saborizadas (chocolatadas, de soja etc.), gaseosas, dulces, etc., reemplazando a la azúcar pero con efectos negativos en el organismo. El jarabe de maíz es de alto contenido de fructosa, tiene un 55 % de **fructosa**, un 42 % de **glucosa** y un 3 % de otros carbohidratos. Un dato importante sobre la **fructosa**: es el carbohidrato que el cuerpo **convierte más fácilmente en grasa**. Al digerir el jarabe de maíz de alto contenido de fructosa, gran parte de la glucosa que contiene termina en el torrente sanguíneo, lo que aumenta la glucemia que es el nivel de azúcar en sangre, lo que puede provocar la **diabetes**.

La **fruta** tiene cantidades bastante pequeñas de fructosa; una taza de manzana contiene alrededor de **30 calorías** de fructosa. Sin embargo, los **refrescos o jugos endulzados** con jarabe de maíz de alto contenido de fructosa tienen cantidades mucho mayores: 355 mililitros de Pepsi o Coca Cola tienen **80 calorías** de fructosa; 355 mililitros de jugo de manzana tienen **85 calorías** de fructosa.

LAS GRASAS: como hemos visto, lo primero que se transforma y almacena en nuestro cuerpo en forma de grasa son los **excesos de hidratos de carbono**, por lo que una buena medida para disminuir el tejido adiposo (grasas) es disminuir la cantidad de carbohidrato que ingerimos a diario y aumentar el ejercicio físico para gastar la mayor cantidad posible. Las grasas se transforman en ácidos grasos y, si no se utilizan como energía en ejercicios o actividades físicas, se almacenan como grasa en nuestro cuerpo.

Hay tres tipos básicamente de grasa: las grasas **insaturadas** que son grasas **saludables**; las grasas **saturadas** que son grasas **insalubres** y las grasas **trans**, que podemos decir que eran insaturadas que han pasado a ser saturadas, y que son las peores para el organismo.

Las grasas “buenas” **reducen el colesterol**, ayudan a asimilar las proteínas, a proteger órganos vitales y ayudan a retrasar el catabolismo muscular. Algunos ejemplos son **frutos secos, aceite de oliva, aceites de pescado, girasol, soja...** Las grasas “malas” elevan el colesterol algunas son: panadería industrial, mantequillas, aceite de coco, crema de cacao, grasas, mantecas...

Cabe destacar la existencia de dos subtipos de grasas poliinsaturadas: las grasas **omega 6** que se encuentran en las **semillas de girasol, el germen de trigo, el sésamo, las nueces, la soja, el maíz y sus aceites**; y las grasas **omega 3** que se encuentran en varios **pescados azules como el salmón, la caballa, el arenque o la trucha**, y también en distintos frutos secos y aceites como las **nueces, semillas de colza, semillas de soja, semillas de lino y sus aceites**.

Debemos saber básicamente que son muy necesarios para el crecimiento y el desarrollo, así como para mantener una buena salud.

Hay alimentos que, por su estructura, tienen mayor facilidad para convertirse en grasa en nuestro cuerpo, que otros. Por ejemplo:

- Los alimentos que contienen grasa animal (**manteca, queso, crema de leche, leche condensada**, etc.).
- Productos de panificación (**pan, pizza, masas dulces, alfajores, pastelitos, torta parrilla**, etc).
- **Dulces.**
- **Arroz blanco.**
- Productos con harinas refinadas (**fideos, raviolos, ñoquis**, etc.)
- Carne **bovina.**
- Carnes en lata y embutidos (**picadillos, corned beef, salchichas, chorizos, morcillas**, etc.)
- **Piel** de animales como **pollo, cerdo, ovejas**, etc.
- **Chocolates.**
- **Yema de huevo.**
- **Frituras.**

Es importante que sepamos que tenemos un “**cupo**” al que deberíamos ajustarnos en función del **consumo diario** y de nuestra **demanda energética**, que obviamente variará en función de nuestro entrenamiento o actividad física diaria.

LAS PROTEÍNAS: ya sabemos que este súper nutriente es el alimento del músculo, son los ladrillos de nuestro cuerpo, y como nota a tener siempre en cuenta, **nunca se transforman en grasa** y por tanto, una vez asimilada, el exceso que consumas no se almacena en el cuerpo sino que se elimina por la orina y las heces (materia fecal). Por consiguiente hay que tener en cuenta que una ingesta muy elevada de proteínas hace trabajar al hígado y los riñones un poco más, y esto no es bueno para esos órganos. Lo que se produce cuando hay mucha cantidad de proteínas en proceso de eliminación es un aumento de **ácido úrico** que provoca dolores articulares.

Los alimentos que son ricos en proteínas son:

De origen animal:

- Ternera
- Pavo
- Merluza
- Pollo (pechuga)
- Atún
- Huevos
- Lácteos

De origen vegetal:

- Avena.
- Soja.
- Legumbres (poroto, frijoles, lentejas, garbanzos)
- Cereales.
- Frutos secos (nueces, avellanas, almendras)

LAS FRUTAS Y VERDURAS: como un capítulo aparte hablaremos brevemente sobre la importancia del consumo de estos elementos que son fundamentales en una dieta diaria sana y equilibrada.

El consumo diario de frutas y verduras es una parte esencial de la alimentación saludable, ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de **fibra dietética y micronutrientes**. Contribuye a la **prevención** de la **obesidad** y de numerosas **enfermedades**, como las cardiovasculares y algunos cánceres.

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), elaboradas por el Ministerio de Salud de la Nación en el 2016, recomiendan un **consumo diario de 5 porciones de frutas y verduras** variadas en tipo y color (una porción equivale a medio plato de verduras o una fruta chica). Quedan **excluidas** de esta recomendación las hortalizas feculentas como la papa, batata, mandioca y choclo, que deben consumirse con moderación.

Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, si la población mundial incrementara el consumo de frutas y verduras de manera suficiente, podrían **salvarse 1,7 millones de vidas**.

CONSEJOS PARA UNA DIETA SALUDABLE: para finalizar y a modo de síntesis diremos que **no existe una dieta milagrosa** que nos ayude a mantener un buen físico y una buena salud, pero podemos tomar un conjunto de diez recomendaciones para ir cambiando de a poco nuestro estilo de alimentación y de vida:

1. Coma alimentos variados.
2. Base su dieta en alimentos ricos en hidratos de carbono.
3. Consuma muchas frutas y verduras.
4. Mantenga un peso corporal saludable y siéntase bien.
5. Coma raciones moderadas: no elimine alimentos, reduzca la porción.
6. Coma regularmente al menos 4 veces al día.
7. Beba muchos líquidos.
8. Muévase y haga actividad física (caminata, ciclismo, deportes, ejercicios, etc.)
9. ¡Comience ahora! y realice los cambios gradualmente.
10. Recuerde: todo es cuestión de equilibrio.

PARA RESPONDER

1. ¿Qué pasa con los hidratos de carbono que se consumen en exceso?
2. ¿Cuál es el carbohidrato que más rápidamente se convierte en grasa?
3. Enumera los tres tipos de grasas.
4. ¿Qué órganos se resienten cuando consumimos muchas proteínas?
5. ¿Cuántas porciones diarias de frutas y verduras recomienda consumir la Guía Alimentaria para la Población Argentina (GAPA)?
6. ¿Con esta información descubriste algún hábito o costumbre alimentario que debas cambiar para mejorar tu alimentación?