



Es importante seleccionar las fuentes de carbohidratos (cereales integrales y sus derivados, legumbres, hortalizas, frutas), a fin de incorporar con ellas vitaminas, minerales y fibra.

Cada gramo de hidratos de carbono aporta 4 calorías.

De la totalidad de calorías de la dieta es conveniente ingerir entre el 55 y el 60 % a través de carbohidratos, principalmente los complejos.

LAS PROTEÍNAS

Es el material más abundante del organismo después del agua. Está presente en todas las células y cumple muy variadas funciones.

Las proteínas están formadas químicamente por unos 20 "ladrillos" fundamentales, los aminoácidos, de los cuales los ocho conocidos como "esenciales", nueve en los niños, no pueden ser sintetizados por el organismo y deben incorporarse con los alimentos. Las proteínas de alta calidad o alto valor biológico son aquellas que poseen los aminoácidos esenciales. Las de calidad incompleta o de bajo valor biológico deben ingerirse combinadas con otras proteínas incompletas o completas, para complementarse mutuamente.

Cada gramo de proteína aporta cuatro calorías.

Se recomienda que alrededor de un 12-15 % del valor calórico total se ingiera como proteína.

LAS GRASAS

Vehiculizan:

- Vitaminas liposolubles, colesterol y triglicéridos que contienen ácidos grasos esenciales. Representan un 30 % aproximadamente en la alimentación diaria.

Qué función cumplen las grasas o lípidos:

- Energética dado que aportan 9 kcal o calorías por gramo
- Vehiculizan vitaminas liposolubles A, D, E, K
- Son fuente de ácidos grasos esenciales.
- Dan palatabilidad a las preparaciones, mayor sabor y textura.
- Otorgan protección al organismo, amortiguan órganos.
- Regulan la temperatura corporal.

Tipos de grasas:

Las hay de:

- Origen animal (saturadas)
- Origen vegetal (insaturadas)
- Las grasas saturadas provienen del reino animal —excepto el aceite de coco y el cacao— y son sólidas a temperatura ambiente. Su consumo se ha relacionado con