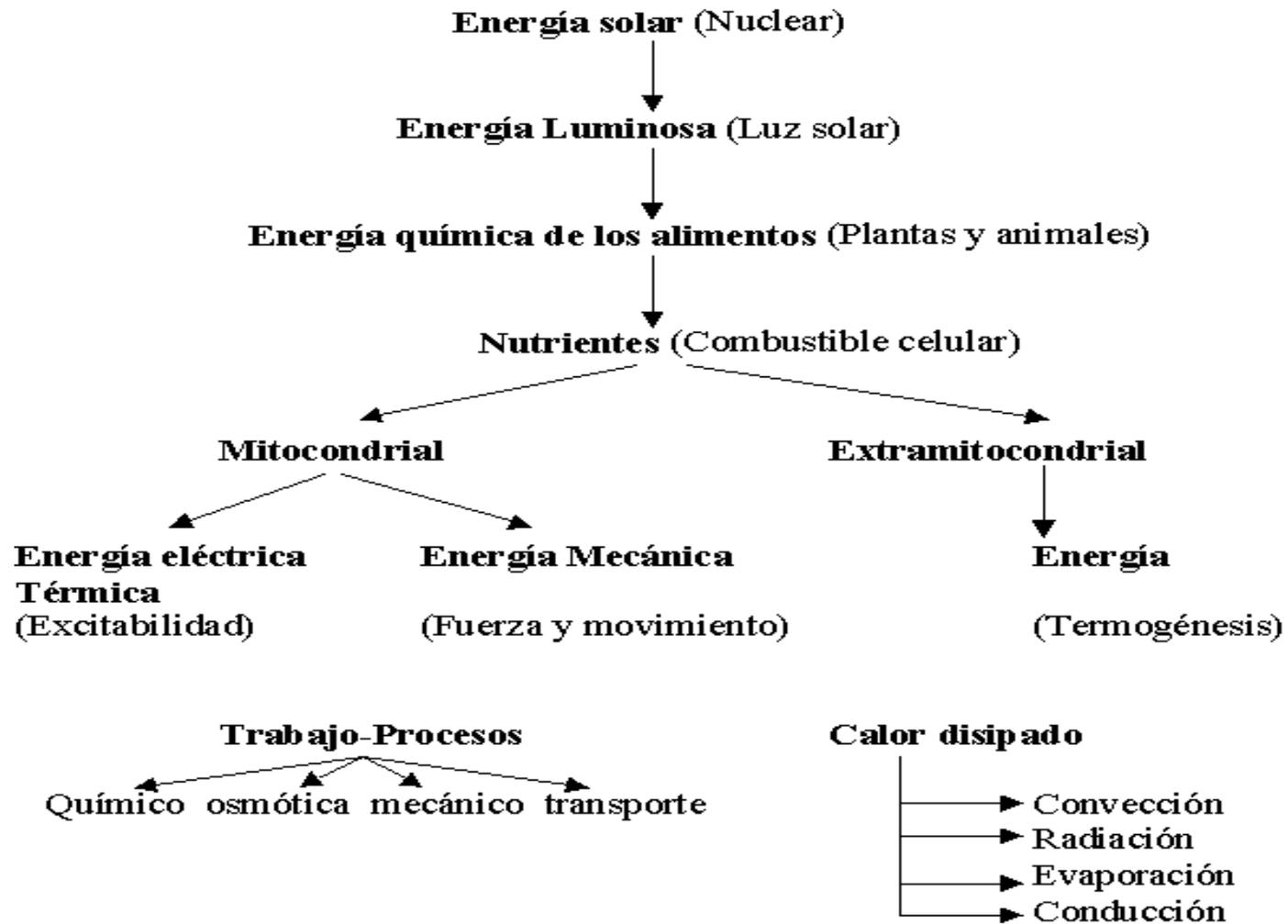


Nutrición

Alimento y
Balance Energético

Conceptos básicos:

- **Alimento:** Productos elaborados o naturales, ingeridos, digeridos y absorbidos por el cuerpo, que contiene energía y sustancias nutritivas.
- **Nutrición:** Función que permite a los diferentes seres vivos utilizar sustancias diversas con el fin de alimentar y dar soporte al organismo.



Caloría (kilocaloría)

La caloría (kilocaloría) es una unidad de medida del **calorenergía** producido por los alimentos.

Por definición, una caloría equivale a la cantidad de calor necesaria para que, un litro de agua alcance de 14,5 a 15,5 °C.

Los alimentos introducidos en nuestro organismo y quemados en las distintas fases de transformación producen calor-energía y son por tanto capaces de satisfacer las necesidades calóricas individuales.

Necesidades calóricas

```
graph TD; A[Necesidades calóricas] --> B[cantidad de calorías que necesita cada individuo en 24 horas.]; B --> C[quedan satisfechas por la cantidad y calidad de los alimentos ingeridos]; C --> D[Las necesidades calóricas varían de un individuo a otro por la edad, peso, altura, sexo, actividad física, etc];
```

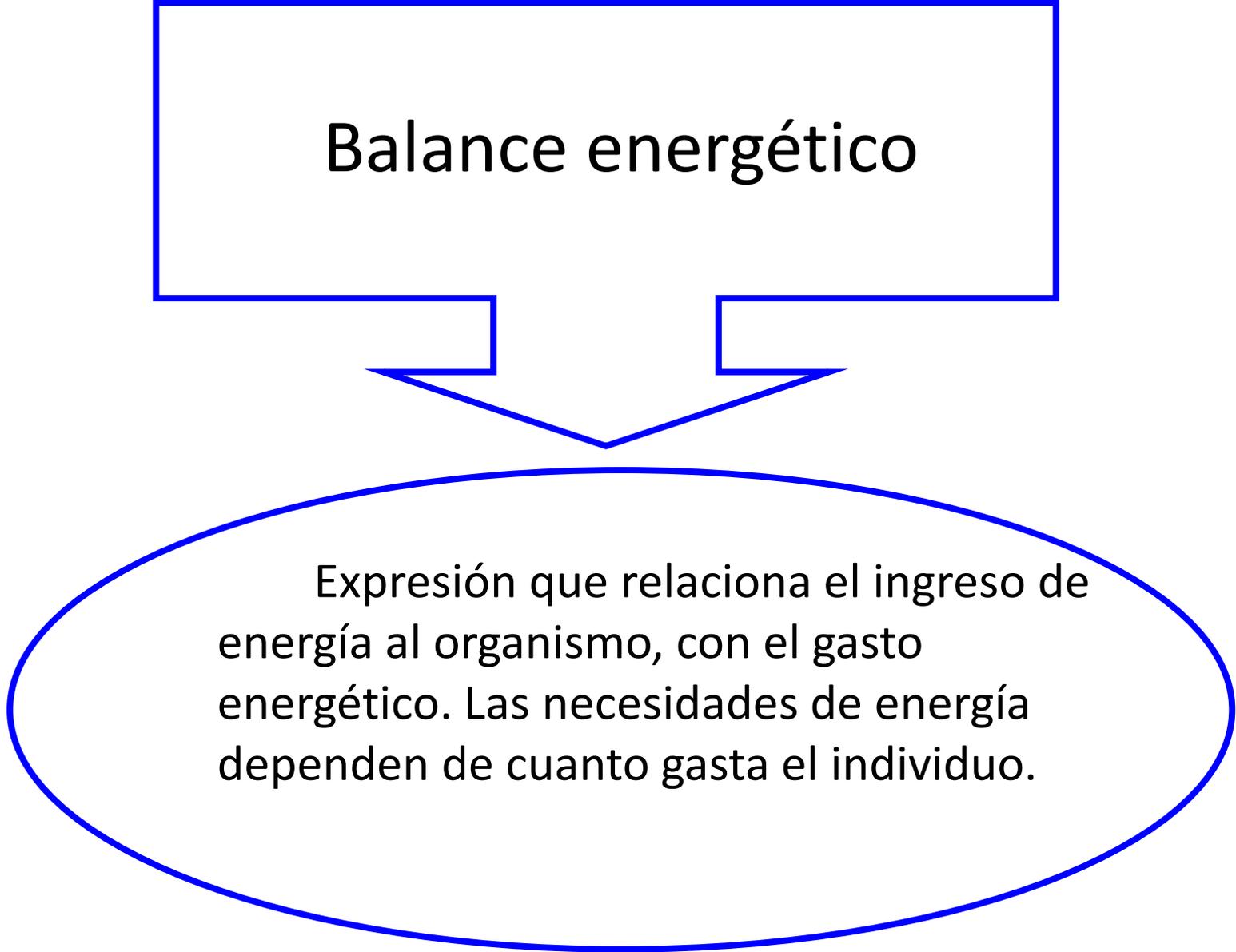
cantidad de calorías que necesita cada individuo en 24 horas.

quedan satisfechas por la cantidad y calidad de los alimentos ingeridos

Las necesidades calóricas varían de un individuo a otro por la edad, peso, altura, sexo, actividad física, etc

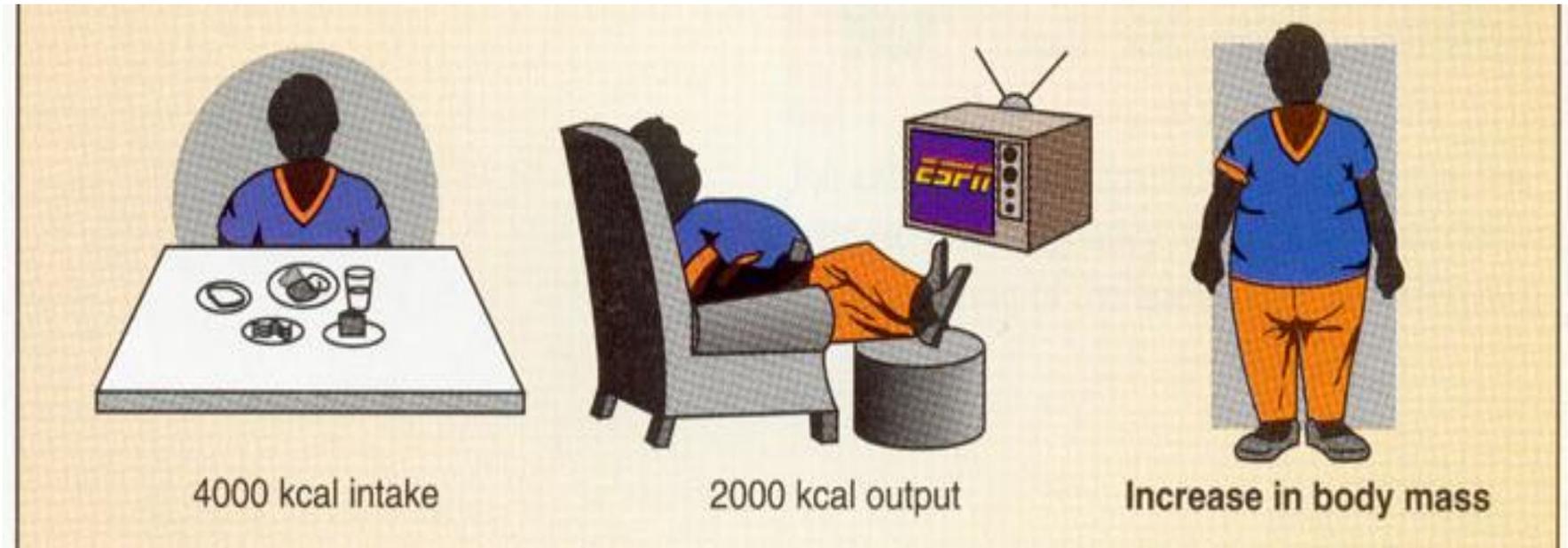
	Calor de combustión	Perdida urinaria	% de absorción	Factor de Adwater
Proteínas(INC)	5.5	1.25	92	4.0
Carbohidratos	4.1		97-99	4.0
Grasas	9.4		95	9.0
Alcohol	7.1	Trazas	100	7.0

Balance energético

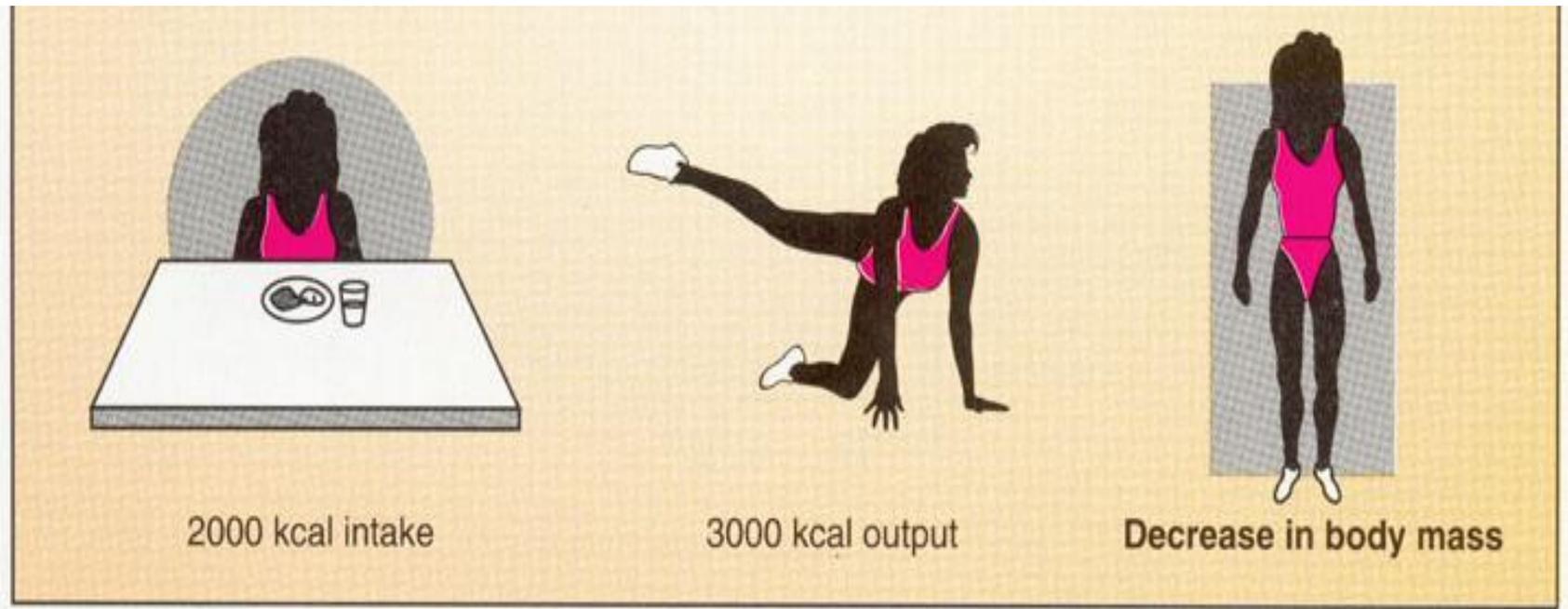


Expresión que relaciona el ingreso de energía al organismo, con el gasto energético. Las necesidades de energía dependen de cuanto gasta el individuo.

Consumo > Gasto = Balance energético +



Consumo < Gasto = Balance energético -



Consumo = Gasto = Equilibrio

