

¿De dónde obtiene el cuerpo la energía?



El cuerpo humano necesita energía para funciones vitales como respirar o bombear la sangre, para actividades cotidianas requieran o no movimiento:

pensar, estudiar, correr, caminar. Y también para regenerar tejidos o defendernos de virus o bacterias.

Podemos clasificar los alimentos por su origen animal o vegetal, por su composición nutricional y también por la función que realizan en el organismo. En este sentido, los clasificamos en energéticos, plásticos y reguladores.

Los alimentos energéticos son aquellos que el organismo utiliza principalmente para obtener la energía que las células necesitan para funcionar. Y necesitamos energía para todo, durante toda nuestra vida y las 24 horas del día. La energía se obtiene durante el proceso de metabolismo que tiene lugar en las células y estas la utilizan cuando la necesitan.

¿Y qué alimentos nos aportan energía?

- ✓ Los ricos en carbohidratos, como cereales, legumbres, algunas frutas y hortalizas. Son la base de la alimentación y en condiciones normales, son la única fuente de energía para el cerebro. Cada gramo de hidrato de carbono produce cerca de 4 kcal.
- ✓ Los ricos en proteínas, carnes, pescados, huevos. Pese a que aportan energía, el organismo solo la utiliza en casos de necesidad cuando no dispone de carbohidratos suficientes. En actividades deportivas que duren horas como una maratón, por ejemplo. Cada gramo de proteína produce cerca de 4 Kcal.
- ✓ Los ricos en grasas, aceite, semillas y frutos secos. Son la principal fuente de energía para los músculos, en reposo o mientras tengan actividad. Son fuente de energía para casi todos los tejidos del organismo, salvo los del cerebro y del riñón. Cada gramo de grasa produce cerca de 9 Kcal.

Las necesidades de energía de cada persona se calculan en función del sexo, actividad física y edad. Y la energía que no se consume o utiliza, se acumula en el organismo en forma de grasa corporal.

¿Y qué participación debería tener cada tipo de alimentos en la aportación de energía?

Según los patrones utilizados para el Estudio ENIDE*:



10-20%

De de la energía debería proceder de alimentos ricos en proteínas



20-30%

De los alimentos ricos en grasas



50-60%

Deberían proceder de alimentos ricos en hidratos de carbono

Este es el patrón de alimentación mediterránea, a partir del cual, en sociedades menos desarrolladas los carbohidratos ocupan un mayor espacio. Y por el contrario, las sociedades más occidentalizadas, las grasas y proteínas ocupan mayor espacio en detrimento de los carbohidratos.

Los datos del Estudio ENIDE*, muestran que la población española consume cantidad menores a las recomendadas en verduras, hortalizas, frutas y sus derivados. También en cereales, la mayoría de los cuales son refinados. Además de un consumo superior al recomendado en carnes y derivados, y en productos elaborados con alto contenido en sodio, grasa y azúcares añadidos.

Según el mismo estudio, esto pone de manifiesto que la dieta actual española es una dieta de tipo occidental que se aparta cada vez más del patrón alimentario mediterráneo tradicional, aunque se salva en parte por el consumo moderado de pescado. Y determina que se trata de un proceso claro de globalización de la dieta.

*Encuesta Nacional de Ingesta Dietética de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, según últimos datos publicados del 2011.