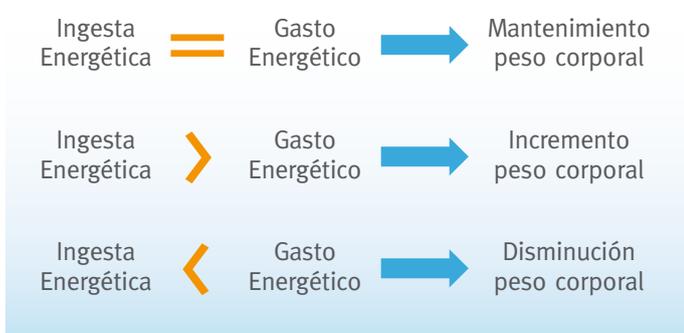


Cuando hablamos de balance energético nos estamos refiriendo a la relación entre la energía que ingresa a través de los alimentos y la que se gasta durante el día. Este concepto es importante ya que, a la hora de descender de peso, es imprescindible generar un balance energético negativo.

El ingreso de energía proviene de los nutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) que se encuentran en los alimentos que ingerimos. El gasto energético está formado por la energía que se obtiene al utilizar esos nutrientes, la destinada a realizar actividad física y la necesaria para mantener las funciones vitales a lo que llamamos metabolismo basal, como por ejemplo: respirar o hacer latir el corazón.



Para lograr un balance energético negativo son necesarias tres herramientas:

- 1- Alimentación saludable.
- 2- Actividad física regular (actividad laboral, estudiar, actividad dentro del hogar, entre otras) y actividad física programada.
- 3- Manejo de situaciones vinculadas con la alimentación.

Al hablar de alimentación debemos conocer algunos conceptos:

- Alimento es toda sustancia o mezcla de sustancias que se destinan al consumo humano y aportan al organismo el material o la energía necesaria para que nuestro cuerpo funcione.
- Nutrientes son sustancias presentes en los alimentos, necesarios para el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de la salud. Pueden ser:
  - 1- Agua (el 70 % de nuestro cuerpo está formado por agua).
  - 2- Grasas, proteínas, hidratos de carbono (se llaman macronutrientes y aportan energía).
  - 3- Vitaminas- minerales (son micronutrientes, no aportan energía, cumplen diferentes funciones en el organismo).

Los alimentos se agrupan teniendo en cuenta los nutrientes que poseen.

Hay algunos que los contienen en mayor cantidad o en una cantidad más biodisponible, es decir de una manera en que el organismo los puede aprovechar más fácilmente. A estos alimentos se los conoce como alimentos fuentes. Un ejemplo, es el hierro de la carne.

Consumir alimentos de los distintos grupos en cantidad adecuada y de manera proporcionada ayuda a mantener una vida saludable.

## ¿Cuáles son los grupos de alimentos?

- **Cereales:** (trigo, avena, cebada, centeno, arroz, maíz) y sus derivados (harinas y productos elaborados con ella como pan, fideos, galletas) y legumbres secas (arvejas, garbanzos, lentejas, poroto de soja) son fuente principal de HDC y fibra.
- **Hortalizas y frutas:** son fuente principal de vitaminas C y A, de fibra y minerales como potasio y magnesio. Incluye todas las frutas y hortalizas comestibles.
- **Leche, yogurt y queso:** aportan proteínas de muy buena calidad y son fuente principal de calcio.
- **Carne y huevos:** ofrecen proteínas de muy buena calidad y fuente principal de hierro (incluye todas las carnes comestibles de animales: de caza, pescados, frutos de mar y aves).
- **Aceites y grasas:** son fuente principal de energía y vitamina E. Los aceites y las semillas poseen grasas indispensables para la vida.
- **Azúcar y dulces:** dan energía en poco volumen, son de sabor agradable pero no aportan sustancias nutritivas indispensables.

Según el tipo de nutriente predominante en los alimentos, hablamos de tres funciones específicas:

- **Función energética:** la cumplen principalmente el HDC y las grasas
- **Función plástica o constructora (para crecer y reparar tejido):** la cumplen fundamentalmente las proteínas. Son los ladrillos que construyen el cuerpo.
- **Función reguladora:** para mantenernos sanos. Esta función la cumplen las vitaminas, los minerales y el agua. Favorecen el desarrollo de las anteriores.

**Una alimentación saludable y balanceada se logra incorporando variedad de alimentos de todos los grupos a lo largo de la semana.**