

Química II

Unidad 2 Alimentos, proveedores de sustancias esenciales para la vida

OA13. Señala cuáles son los macronutrientes y micronutrientes indispensables para los humanos (N1)

Alimentos indispensables

A continuación se presenta información adicional sobre los alimentos.

1. **Calorías vacías y otras fuentes de energía.** Los alimentos elaborados con azúcar, harinas refinadas y en general alimentos chatarra como son confitería y bebidas sin contenido alcohólico (refrescos entre ellas) aportan grandes cantidades de *calorías* que los nutriólogos las llaman “vacías” y que, en exceso, pueden causar obesidad y problemas de salud.
2. **¿Qué sucede al calentar y remojar los vegetales?** Las vitaminas B y C son hidrosolubles (solubles en agua), pueden disolverse al lavar los alimentos y algunas se destruyen con el calor, por lo que al preparar los alimentos se deben tomar en cuenta sus propiedades para conservarlas. Para recuperar parte de estas vitaminas, se puede aprovechar el agua de cocción de las verduras para caldos o sopas.

A diferencia de las vitaminas liposolubles, las hidrosolubles, no se almacenan en el organismo por lo que deben aportarse regularmente y sólo puede prescindirse de ellas durante algunos días. El exceso de estas vitaminas se excreta por la orina, por lo que no tienen efecto tóxico por elevada que sea su ingesta.

Las vitaminas A, D, E, K son liposolubles (solubles en grasas), se almacenan en el hígado y tejidos adiposos, por lo que es posible subsistir una época sin su aporte, si se consumen en exceso pueden resultar tóxicas.

3. **Las fibras en la alimentación.** Existen compuestos con menor importancia biológica que los nutrientes pero que son muy importantes para la salud. Por ejemplo, la mayoría de la fibra no es absorbida por el tracto digestivo humano, pero es necesaria en la digestión la absorción de otras sustancias y en la eliminación de las heces fecales.