

La gasolina del cuerpo

Comer una amplia variedad de alimentos que incluya diversos nutrientes es la forma más fácil de tener una dieta saludable. En esta lectura, aprenderás por qué tu cuerpo necesita cada uno de los siguientes nutrientes y en qué alimentos los encontrarás:

- [proteínas](#)
- [carbohidratos](#)
- [grasas](#)
- [vitaminas y minerales](#)
- [agua](#)

Las proteínas le proporcionan al cuerpo los aminoácidos, es decir, las unidades estructurales que ayudan a las células del cuerpo a realizar todas sus actividades diarias. Las proteínas ayudan al cuerpo a producir nuevas células, a reparar las células viejas, a crear hormonas y enzimas, y a mantener saludable tu sistema inmunitario. Si no tienes suficientes proteínas, a tu cuerpo le lleva más tiempo recuperarse de las enfermedades y también es más probable que te enfermes. Durante el tratamiento del cáncer de mama, algunas personas pueden necesitar una cantidad de proteínas mayor que la habitual. Algunas buenas fuentes de proteínas son la carne magra, el pescado, las aves de corral, los productos lácteos de bajo contenido graso, las nueces, los frijoles secos, las arvejas y las lentejas.

[Volver al inicio](#)

Los carbohidratos te dan energía rápida, entran velozmente en la sangre en forma de glucosa (glucemia), que tu cuerpo utiliza como combustible primero, antes de convertir los sobrantes en grasa.

Las frutas, las verduras, el pan, las pastas, los granos, los productos de cereal, las galletas de sal, los frijoles secos, las arvejas y las lentejas son buenas fuentes de carbohidratos. Muchos de estos alimentos también son buenas fuentes de fibra, sustancia que el sistema digestivo necesita para mantenerse saludable.

El azúcar (blanco y moreno), la miel y la melaza también son carbohidratos. Sin embargo, estos tipos de carbohidratos tienen muchas calorías y no ofrecen otros beneficios (como vitaminas y minerales). Los granos integrales, las frutas y las verduras son fuentes más saludables de carbohidratos que los granos y azúcares refinados.

Las grasas le proporcionan a tu cuerpo los ácidos grasos que necesita para crecer y producir nuevas células y hormonas. La grasa también ayuda a algunas vitaminas a moverse por el cuerpo. Las vitaminas A, D, E y K son vitaminas solubles en grasa, lo que significa que es necesario tener un poco de grasa para absorberlas. También se almacenan en los tejidos grasos del cuerpo y el hígado. La grasa también ayuda a proteger a los órganos contra los traumatismos. Tu cuerpo almacena el exceso de calorías en forma de grasa, que se guarda como energía de reserva.

Las grasas te brindan calorías más concentradas que los carbohidratos o las proteínas. En otras palabras, una cucharadita de grasa tiene más calorías que una de carbohidratos o una de proteínas.

Hay tres tipos básicos de grasas:

- **Las grasas saturadas**, presentes principalmente en las carnes y los productos lácteos enteros, se encuentran solamente en los alimentos que provienen de animales, no en los que provienen de plantas. Las grasas saturadas son las que aumentan el valor de colesterol en la sangre. Las grasas trans (también llamadas grasas trans-saturadas o ácidos grasos trans) se forman cuando los aceites vegetales líquidos se someten a un proceso llamado hidrogenación, en el cual se agrega hidrógeno para hacer que los aceites sean más sólidos. Las grasas vegetales hidrogenadas se utilizan en la producción de alimentos porque permiten conservarlos más tiempo y les dan un gusto, una forma y una textura apetecibles. La mayoría de las grasas trans se encuentra en la grasa vegetal hidrogenada, la margarina en barra (o dura), las galletas de sal y de dulce, los refrigerios, los alimentos fritos (incluidas las comidas rápidas fritas), las rosquillas, los pastelitos, los productos de panadería y otros alimentos procesados elaborados o fritos con aceites parcialmente hidrogenados. Las grasas trans también elevan el valor del colesterol "malo" (lipoproteína de baja densidad o LDL) y reducen el del colesterol "bueno" (lipoproteína de alta densidad o HDL) en la sangre.
- **Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas** se encuentran en alimentos vegetales, como verduras, nueces y granos, como también en los aceites elaborados con estos (canola, maíz, soja). Los ácidos grasos omega 3 y omega 6 son poliinsaturados. Además de las verduras, las nueces y los granos, los ácidos grasos omega 3 y omega 6 se encuentran en peces de agua fría como el atún, el salmón y la caballa. Algunos estudios indican que consumir alimentos con grasas monoinsaturadas o poliinsaturadas puede ayudar a disminuir los valores de colesterol "malo" (LDL). Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas también pueden ayudar a mantener bajos los valores de triglicéridos. Los triglicéridos son una forma de grasa presente en el torrente sanguíneo. Las personas que tienen valores elevados de triglicéridos generalmente tienen colesterol total alto, colesterol LDL alto y colesterol HDL ("bueno") bajo. En algunos estudios se han relacionado los niveles altos de triglicéridos con un aumento del riesgo de tener accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardíacas.

Vitaminas y minerales: Las **vitaminas** mantienen los huesos fuertes, la visión nítida y aguda, y la piel, las uñas y el cabello sanos y brillantes. Las vitaminas también ayudan al cuerpo a utilizar la energía de los alimentos que ingieres.

Los minerales son elementos químicos que ayudan a regular los procesos del cuerpo. El potasio, por ejemplo, ayuda a los nervios y los músculos a funcionar. El calcio ayuda a los dientes y los huesos a mantenerse fuertes. El hierro transporta el oxígeno hacia las células.

Si sigues una dieta balanceada que tiene suficientes calorías y proteínas, probablemente te aporte suficientes vitaminas y minerales. Sin embargo, si estás recibiendo un tratamiento del cáncer de mama, esto puede constituir un problema. Además, ciertos tratamientos pueden socavar las reservas de algunos minerales o vitaminas que tiene el cuerpo.

También es importante recordar que existe una gran diferencia entre obtener los nutrientes a través de los alimentos y obtenerlos mediante suplementos (vitaminas, minerales, y hierbas y plantas medicinales). Las vitaminas y los minerales trabajan juntos en el cuerpo de formas muy complejas, influyen mutuamente en su absorción y procesamiento e inciden en la forma en que funciona el cuerpo. Cuando obtienes vitaminas y minerales a través del consumo de alimentos, generalmente es más fácil para el cuerpo mantener el equilibrio de estos nutrientes. Cuando tomas un suplemento, como un comprimido de vitamina C o E, obtienes una dosis muy concentrada que probablemente nunca obtendrías de los alimentos. Si bien algunos suplementos pueden ser beneficiosos, otros pueden reducir la eficacia de ciertos tratamientos del cáncer de mama.

El agua es necesaria para la vida, por lo que resulta fundamental para tener una buena salud. El contenido de agua oscila entre el 50 % y el 66 % del peso corporal total. El agua regula tu temperatura, traslada los nutrientes por tu cuerpo y elimina los residuos. El tratamiento del cáncer de mama a veces puede causar diarrea o vómitos. La pérdida de una gran cantidad de líquido, con las sustancias químicas y los minerales que contiene, puede producir deshidratación.

En general, es recomendable beber entre 6 y 8 vasos de agua por día. Si perdiste líquido porque tuviste diarrea o vómitos, debes reemplazar el líquido y los componentes esenciales que contiene. El caldo de pollo o verduras, el jugo de tomate, los jugos de frutas y las bebidas para deportistas, como Gatorade, son ejemplos de líquidos que pueden ayudarte a reemplazar las vitaminas y los minerales que perdió tu cuerpo.

Tomado de: https://www.breastcancer.org/es/consejos/nutricion/alimentacion_saludable/nutrientes

Actividad.

Realice la lectura con su equipo de trabajo.

Tome apuntes de la lectura escribiendo palabras desconocidas,

Y realizando preguntas en la medida de ir escuchando la información de esta lectura.