

Conozca al equipo de autoras iv
Prefacio v

Resumen 32
Preguntas de estudio 33
Páginas electrónicas 34
Referencias 34

Parte 1 Nutrición básica

1 LA CIENCIA DE LA NUTRICIÓN 3

1.1 Generalidades de la nutrición 4

Nutrientes 4
Fitoquímicos y zooquímicos 8

Perspectiva del experto desde el campo: Alimentos funcionales 9

1.2 Fuentes de energía y usos 10

1.3 Dieta del estadounidense 12

¿Qué influye en la elección de los alimentos? 13

En acción: ¿Por qué come lo que come? 14

1.4 Estado de salud nutricional 15

Objetivos sanitarios para EUA en 2020 15
Valoración del estado nutricional 16
Limitaciones de la valoración nutricional 17
Importancia de preocuparse sobre el estado nutricional individual 18

1.5 Genética y nutrición 19

Enfermedades nutricionales relacionadas con la genética 20
Perfil genético 20
Genoterapia 21
Pruebas genéticas 22

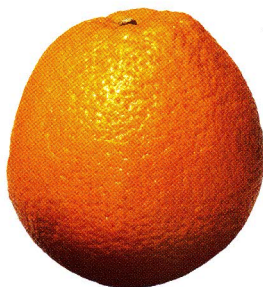
En acción: Elabore su árbol genealógico para analizar aspectos relacionados con la salud 23

1.6 Uso de la investigación científica para determinar las necesidades de nutrientes 24

Observaciones y generación de hipótesis 24
Experimentos en animales de laboratorio 26
Experimentos en humanos 26

1.7 Valoración de la información de propiedades nutritivas, productos y recomendaciones 29

Adquisición de productos relacionados con la nutrición 30
Información relacionada con nutrición: el proceso de atención nutricional 30



2 HERRAMIENTAS DE UNA DIETA SALUDABLE 37

2.1. Consumos dietéticos recomendados (*Dietary References Intakes [DRI]*) 38

Requerimientos promedio estimados (*Estimated Average Requirements [EAR]*) 38

Cantidades diarias recomendadas (*Recommended Dietary Allowances [RDA]*) 39

Consumo adecuado (*Adequate Intakes [AI]*) 40
Consumo máximo aceptable (*Upper Levels [UL]*) 40

Necesidades energéticas estimadas (*Estimated Energy Requirements [EER]*) 41

Intervalo de distribución aceptable de macronutrientes (*Acceptable Macronutrient Distribution Ranges [AMDR]*) 41

Uso apropiado de los DRI 41
Considerar los DRI para determinar la densidad de nutrientes de los alimentos 42

2.2 Consumo diario (*Daily Values [DV]*) 43

Consumo diario de referencia (*Reference Daily Intakes [RDI]*) 43

Valor diario de referencia (*Daily Reference Values [DRV]*) 43

Considerando los valores diarios en las etiquetas de información nutrimental 45

En acción: Aplicación de las etiquetas de información nutrimental para la elección diaria de alimentos 50

Perspectiva global: Etiquetado al frente del producto 51

2.3 Composición nutricional de los alimentos 51

Utilización de las bases de datos de nutrientes para determinar la densidad energética y el consumo dietético 52

Perspectiva del experto desde el campo: Etiquetado del menú: ¿cuántas calorías incluye? 53

2.4 Guías dietéticas para estadounidenses 54

Utilización de las guías dietéticas 57

En acción: ¿Está usted poniendo las Guías dietéticas en práctica? 58

