

## Primer clase: agrupamiento de alimentos por nutrientes..

1 1

Agrupamiento de alimentos por nutrientes.  
Los alimentos están agrupados por 2 nutrientes:

1. Macronutrientes:

- Hidratos de carbono: Son los que aportan energía al organismo y los podemos encontrar en los cereales, como Arroz precocido, espaguetis, Arroz integral, etc. que son los que tienen un contenido más alto que otros. También lo podemos encontrar en las leguminosas, como frijol, alubia, lentejas, garbanzo, etc., que de igual manera tienen más contenido de carbohidratos que otras leguminosas.
- Proteínas: dentro de los alimentos que tienen alto contenido de proteínas los encontramos en los productos de origen animal como chicharrón, chicharrón, atún en aceite. En las leguminosas los encontramos en la soya, lentejas, etc. en los productos lácteos el de mayor contenido es la leche hervida, leche entera, etc.
- Lípidos: Los alimentos con mayor contenido en grasas están el tocino, manteca de cerdo, manteca vegetal, mayonesa, aguacate, etc. los lácteos también tienen grasas, como la leche hervida, leche entera, leche semidescremada, etc. en los productos de origen animal. también lo encontramos en el atún en aceite, chicharrón, chicharrón, salchichas, etc. En otro tipo de alimentos como papas a la francesa, hamburguesas, pastel de chocolate entre otros.

2. Micronutrientes:

- Vitaminas: Son muy importantes para nuestro organismo, ya que este no puede producirlas. Estas vitaminas las podemos encontrar en los alimentos como frutas, verduras, productos lácteos, etc.
- Minerales: Estos se dividen en 2:
  - Macrominerales: Si el consumo es mayor a 100 mg por día
  - Microminerales: Cuando el consumo es menor a 100 mg/día.

## Segunda clase: recomendaciones nutricionales..

Recomendaciones nutricionales para prevenir enfermedades.

Nuestra alimentación debe estar compuesta por los nutrientes necesarios que van a ayudar al buen funcionamiento del organismo, esto nos beneficia para prevenir muchas enfermedades como diabetes, hipertensión, obesidad, infartos. Una alimentación normal es aquella que llevan las personas sanas, en las que no se necesita modificar la dieta.

Como ya sabemos en nuestro país, se cuenta con muchos usos y costumbres, en el que se cuenta con una gran diversidad de platillos típicos, así como dulces, estos en muchas ocasiones contribuyen a que las personas no lleven una buena alimentación debido a que les da por comer mucha, la calidad, cantidad y forma en la que se preparan los alimentos puede repercutir en las personas llevándolos a una obesidad o cualquier otra patología.

Los nutrientes son beneficiosos ya que ayudan a la formación de músculos, dientes, huesos, etc. Debemos guiarnos de acuerdo al plato del bien comer para tener una idea de los alimentos que se deben comer, tomando en cuenta la edad del paciente, el sexo, el estado de salud en el que se encuentre, el tipo de trabajo o actividad que desempeñe.

También es muy importante comentar que una mala alimentación como el ingerir pocos alimentos, o ingerir alimentos con deficiencia en vitaminas puede llevar a padecer anemia o otros trastornos. Los niños que no cuentan con una buena alimentación pueden llegar a padecer desnutrición, raquitismo, etc.

Scribe