



Nombre del alumno: Diana Laura Altuzar Hernández

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Transtornos de la cultura alimentaria

Grado: 9ª Cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 19 de junio del 2020

La dieta equilibrada es aquella manera de alimentarse que aporta alimentos variados en cantidades adaptadas a nuestros requerimientos y condiciones personales. Llevar una alimentación equilibrada no es ingerir mucha comida, ya que es tan importante la cantidad como la calidad de la misma. Es importante pensar que no se puede disfrutar de una vida saludable comiendo unos pocos alimentos. La variación es lo idóneo desde el punto de vista del bienestar, permitiéndonos esto disfrutar, además, de la riqueza de los distintos sabores, olores y aromas. Numerosas enfermedades tienen una estrecha relación con nuestra dieta. Algunas pueden deberse a la escasez de ciertos nutrientes. Otras (y esto es mucho más frecuente en países como el nuestro) se deben a lo contrario: a la abundancia de alimentos que se suele aunar con la escasa actividad física, con el sedentarismo, y conducirnos a la obesidad y a otras muchas patologías asociadas como es el caso de ciertos tipos de diabetes, hipertensión, alteraciones de los lípidos sanguíneos, etc. Todos los carbohidratos, proteínas o grasas son encargadas de cumplir las necesidades energéticas de cada organismo, hablando de carbohidratos se recomienda como principal fuente de energía por lo que degradan rápido. Dentro de los carbohidratos simples existen dos tipos: monosacáridos y disacáridos. Los monosacáridos son componentes esenciales, son de gran importancia para una correcta nutrición que es glucosa, fructosa y galactosa.

La glucosa comúnmente conoce como azúcar en sangre ya que es la principal que se encuentra en la sangre y sus concentraciones en ayunas es entre 70 a 125mg por cada 100ml de suero o plasma. Fructosa se puede encontrar en frutas y miel y se conoce que es el más dulce de los monosacáridos, el jarabe de maíz es muy dulce porque se debe a que es fécula de maíz ya que se convierte con una enzima. Galactosa esta es derivada a una descomposición del azúcar presente en la leche. La cantidad de azúcar que contiene un producto alimenticio se puede encontrar en la etiqueta. La cantidad total de azúcar en gramos se puede localizar en la porción de Información nutricional de la etiqueta. El azúcar está presente en los alimentos tanto de forma natural como adicionada; por ejemplo, las frutas contienen fructosa. Los carbohidratos químicamente complejos se denominan polisacáridos. El almidón, la fuente principal de carbohidratos en la dieta, se encuentra primordialmente en granos, verduras

ricas en almidón, leguminosas y en los alimentos elaborados a partir de granos: cereales, panes y pastas. El polisacárido glucógeno con frecuencia se conoce como almidón animal porque se encuentra en el tejido hepático y muscular. Aunque no es una fuente importante de carbohidratos dietéticos, es esencial para el funcionamiento del cuerpo humano.

Funciones de los HC:

- Aumenta los procesos de aprendizaje y memoria.
- Ahorran proteínas corporales
- Proporcionan energía

La grasa es un componente fundamental de la dieta, aporta la energía necesaria para desarrollar las actividades propias del organismo y las derivadas de la actividad física. Si se consume en exceso se produce un aporte de energía demasiado elevado que, si no se gasta (por ejemplo, en forma de actividad física), se acumula conduciendo a la obesidad y favoreciendo la aparición de enfermedades como las cardiovasculares. Es decir, la grasa es necesaria para el organismo y debe consumirse habitualmente, pero en pequeñas cantidades debido a que tiene muchas calorías.

Entre los alimentos con grasa están los aceites vegetales y grasas animales. Además, no se puede olvidar que algunos alimentos se elaboran con grasas: bollería industrial, chocolates, patatas fritas, aperitivos salados y que deben consumirse de forma ocasional y no a diario. En los lípidos se pueden encontrar insaturadas o saturadas. Las insaturadas son aquellas que si mezcla agua con aceite fácilmente se separan y son líquidas a temperatura ambiente. Ayudan a disminuir el nivel de colesterol, por lo que es necesario aumentar su consumo. Hay de dos tipos:

- Monoinsaturadas: Presentes principalmente en el aceite de oliva. Aumenta el colesterol HDL (bueno) y disminuye el colesterol LDL (malo), por lo que son las más adecuadas para prevenir enfermedades cardiovasculares.
- Poliinsaturadas: Que se encuentran en los aceites de semillas (girasol, soja, maíz) y de pescado. En este grupo están las grasas Omega 3 y Omega 6. Las grasas de omega 3 localizan pequeñas cantidades en

algunos aceites vegetales y pescados grasos como lo son: Salmón, sardinas y atún. En caso de omega 6 ayudan a disminuir el colesterol LDL pero también el colesterol HDL, por lo que su exceso dentro de la alimentación no es deseable. Los aceites vegetales de semillas son una fuente de grasas.

Las grasas trans aumenta el nivel de colesterol LDL y disminuye el HDL, donde se puede asociar entre hipercolesterolemia y enfermedades cardiovasculares. Dentro de una dieta equilibrada se sugiere que, en el perfil lipídico diario (aporte calórico de las familias de ácidos grasos a la energía total en porcentaje), los ácidos grasos saturados no superen el 7% de la energía total consumida, los ácidos grasos poliinsaturados estén entre el 7 y el 10% y los ácidos grasos monoinsaturados entre el 13 y el 18%.

Existen muchas clasificaciones de las proteínas, dependiendo de su estructura, función, solubilidad, forma, etc., pero una clasificación general para estas, las divide en: globulares y fibrosas, las primeras son de forma esférica o parecida, además de estructuras no repetitivas las cuales les proporcionan diseños compactos con funciones particulares, son solubles en agua; algunos ejemplos son: la insulina, albúmina, globulinas plasmáticas y numerosas enzimas. Las proteínas fibrosas son de forma alargada, su armazón es una repetición de elementos de estructura secundaria, éstas le confieren la forma de fibras cilíndricas observables al microscopio, son de baja solubilidad en agua, dentro de éstas se encuentran la queratina, miosina, colágeno y fibrina, se encuentran en los vasos sanguíneos, hueso, cartílago, pelo, uñas, tendones, piel y dientes.

Las proteínas son biomoléculas de elevado peso molecular (macromoléculas) y presentan una estructura química compleja. Sin embargo, cuando se someten a hidrólisis ácida, se descomponen en una serie de compuestos orgánicos sencillos de bajo peso molecular: los aminoácidos. se requieren de una ingesta adecuada de proteínas. A medida que las células del cuerpo se desgastan, éstas deben reemplazarse. Este rasgo lo comparten las proteínas con otros tipos de macromoléculas: todas son polímeros complejos formados por la unión de unos pocos monómeros o sillares estructurales de bajo peso molecular. Existen 20 α -aminoácidos diferentes que forman parte de las proteínas. Los aminoácidos esenciales, un ejemplo de ello, la cisteína y prolina son indispensables para

bebés prematuros y los no esenciales son aquellos que el cuerpo normalmente produce en cantidades suficientes derivados por otros aminoácidos y son necesarios para la salud siempre y cuando en condiciones adecuadas y no se obtienen a partir de los alimentos. El anabolismo es el desarrollo de tejidos como el que ocurre durante el crecimiento o la sanación. El catabolismo es la degradación de tejidos en sustancias más sencillas que el cuerpo puede reutilizar o eliminar. El ser humano obtiene la energía necesaria para desarrollar sus funciones vitales a partir de la energía química contenida en los alimentos, más precisamente en los macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas). Posteriormente al proceso de digestión, esta energía química es convertida en energía mecánica y térmica. Y el metabolismo es un conjunto de reacciones físicas y químicas que se producen en el organismo y les permiten a los seres vivos realizar sus funciones vitales. La transformación de los alimentos en energía y la formación de nuevos componentes, como hormonas y enzimas, son parte de los procesos metabólicos. Por otra parte, el índice metabólico refleja la velocidad con la que el organismo utiliza la energía. El adulto típico ingiere de 500 000 a 850 000 kcal por año. Comer un exceso de sólo 1% o 15 kilocalorías por día dará por resultado un aumento de peso de 680g., por año las kilocalorías de 1/3 de cucharadita de mantequilla o 1/4 de una manzana pequeña. Los individuos con un peso sano, estable, se preocupan poco de la cantidad de comida que ingieren cada día. Comer parece ser un acto de voluntad influido por el ambiente externo, pero también se regula al nivel interno. La regulación interna del equilibrio de energía implica a las vías gastrointestinales, al sistema endocrino, al cerebro y a las reservas de grasa del organismo. Gasto energético de reposo (GER): Dependiendo de la edad y del estilo de vida representa la mayor parte del gasto energético diario (50 - 75 %). Es la cantidad de energía utilizada por el individuo sano o enfermo, que no se encuentra en condiciones de termoneutralidad, ni ayuno, ni está sometido a diversos grados de estrés físico secundario a enfermedades. El efecto térmico de los alimentos (ETA), representa el porcentaje de energía de un nutriente utilizado para digerirlo y absorberlo. Cuanto mayor sea el contenido calórico de los alimentos, mayor será el ETA. Sin embargo, se debe tener en cuenta el tipo de macronutriente involucrado en dicho aumento calórico, las proteínas y los hidratos de carbono aumentan significativamente el ETA, mientras que el efecto de la grasa es

mínimo. El consumo de alcohol también causa un modesto aumento del GER. Representa el aumento del gasto energético, por encima del GER. Es la elevación que se produce normalmente una hora después de la ingesta de un alimento, puede durar hasta 4 horas. Es producto de la energía utilizada en la digestión, el transporte, el metabolismo y el depósito de los nutrientes. Representa un 10% del GET.