



**VALORACIÓN DE ALIMENTACIÓN DE LA LICENCIATURA  
DE NUTRICIÓN EN LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**Alumna: Martínez Pérez Viridiana Guadalupe**

**Lic. Cordero Gordillo María Del Carmen**

**Semestre: 9No Cuatrimestre De Nutrición**

**Grupo: A**

## **Evolución de la alimentación saludable**

La nutrición va más allá de comer, es un proceso muy complejo que considera desde los aspectos sociales hasta los celulares, y se define como el conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utilizan y excretan las sustancias nutritivas

Las sustancias nutritivas son conocidas como, nutrimentos que se definen como unidades funcionales mínimas que la célula utiliza para el metabolismo y que son provistas a través de la alimentación y la alimentación consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos

Los macronutrientes son nutrimentos que cumplen con funciones energéticas y que se encuentran en forma de polímeros y, por lo tanto, deben de ser digeridos para que el organismo los pueda utilizar

Los polímeros son polisacáridos, los cuales son los hidratos de carbono, los aminoácidos que constituyen a las proteínas, y los ácidos grasos, ya sean líquidos o sólidos, que son los lípidos, Teniendo así: hidratos de carbono, grasas y proteínas

Los macronutrientes forman la mayor parte de la dieta del ser humano (aproximadamente 99%)

Los micronutrientes son las vitaminas y los minerales, o nutrimentos inorgánicos. De hecho, el descubrimiento de las vitaminas permitió el nacimiento del campo de la nutrición

Alimentarse es una necesidad biológica indispensable para poder conservar la vida. Empero, para las personas representa mucho más que solo eso: es un estímulo placentero para los sentidos, es un instrumento eficaz de comunicación y vinculación social, es el elemento central de reuniones y fiestas, es un instrumento para mantener y fortalecer el sentido de identidad y, además, hace no mucho tiempo es la forma predilecta de la gente para cuidar de su salud. (Rodríguez, 2001)

La preocupación por una alimentación sana ha sido una constante en toda la historia de la humanidad, desde siempre la gente ha sabido que una buena alimentación es importante para su vida ya que incide de forma directa en el mantenimiento y recuperación de la salud. Sin embargo, en la sociedad actual la gente es cada vez más consciente de que uno de los factores más importantes que pueden influir en su estado de salud es la dieta.

Las estadísticas actuales indican que la salud es una preocupación de primer orden en todas las sociedades. Existe un interés creciente por la nutrición y los hábitos alimentarios saludables, y a la hora de hacer la compra de alimentos, la salud es uno de los principales motivos que se tienen en cuenta para la elección de los mismos; lo que ha aumentado el consumo de alimentos que se consideran sanos y saludables

Para tener una alimentación correcta y saludable es preciso que sea:

Completa: Que contenga todos los nutrimentos., Variada, Diferentes alimentos en las distintas comidas, Suficiente Que cubra las necesidades de quien la consume  
Equilibrada Guardar porciones adecuadas entre sí, Inocua Que no cause ningún daño para la salud., Adecuada Acorde con los gustos y la cultura de quien la consumo

Incluir alimentos de los tres grupos (Frutas y Verduras, Cereales y Tubérculos, Leguminosas y Alimentos con proteína) en cada tiempo de comida. Los 3 grupos son importantes y ninguno debe privilegiarse sobre los demás, Consumir verduras y frutas de temporada: Incrementar el consumo de vegetales verdes, Preferir verduras y frutas con cáscara y crudas. ya que incorporarlas a la alimentación diaria ayuda a reducir la densidad energética de la dieta, y además son fuente de carotenos, de vitaminas A y C, de ácido fólico y de fibra dietética y dan color y textura a los platillos, así como otras vitaminas y nutrimentos inorgánicos.

Preferir cereales integrales o de grano entero: Limitar el consumo de cereales con grasa. Combinar las leguminosas con los cereales para mejorar la calidad de las proteínas y el índice glucémico, Consumir la amplia variedad de frijoles y otras leguminosas: lentejas, habas, garbanzos y arvejas, por su contenido de fibra y proteínas, Consumir agua simple potable como fuente principal de hidratación, Tener buenas prácticas de higiene al preparar, servir y comer los alimentos

una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer

Para ayudarnos a llevar una dieta saludable se han utilizado desde hace tiempo varias representaciones gráficas que recogían la frecuencia recomendada de los distintos grupos de alimentos.

Las últimas directrices sobre dietas basadas en alimentos adoptan una perspectiva novedosa sobre las recomendaciones nutricionales y son diferentes a cualquier otra guía oficial utilizadas hasta ahora, entre ellas encontramos, el plato para comer saludable, creado por expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard y los editores en Publicaciones de Salud de Harvard, es una guía para crear comidas saludables y equilibradas

Existen diversos elementos y factores, que son indispensables a los seres vivos, la alimentación, por su condición esencial y continua es uno de ellos. esta constituye una secuencia de actos voluntarios y conscientes que van desde la planificación, producción, selección, preparación, elaboración e ingestión de los alimentos, estos actos son susceptibles de ser modificados por la acción de influencias externas educativas, culturales y económicas, se ha planteado que para lograr mantener un adecuado estado nutricional de los individuos y de la comunidad.

Es necesaria la interrelación de una serie de factores como son: la disponibilidad de alimentos, el acceso a ellos y su consumo, este proceso o fenómeno es conocido como seguridad alimentaria, y tiene por objeto proporcionar al organismo las sustancias nutritivas necesarias para la vida, lo que significa que la salud dependerá, en gran medida, de los alimentos que se ingieran, el alimento es la categoría fundamental en ese proceso, de manera que el “alimento” se entiende como las sustancias presentes en la naturaleza, de estructura química más o menos

El fenómeno alimentario se continúa con el nutricional, el cual es considerado un conjunto de procesos involuntarios e inconscientes que comprenden la digestión, absorción, translocación, distribución y la utilización ulterior de las categorías nutrimentales contenidas en los alimentos, A diferencia de la alimentación

Estos procesos obedecen a leyes fisiológicas, y son poco susceptibles de modificaciones por influencias externas, las categorías nutrimentales están constituidas por los nutrientes o nutrimentos, que son grupos de sustancias químicas necesarias para mantener la integridad estructural y funcional de todas las partes que componen un sistema biológico, los aminoácidos, ácidos grasos, monosacáridos, vitaminas y minerales

Su función principal es la de aportar energía al organismo. Los seres vivos, y por tanto el hombre, son sistemas sumamente inestables, que para subsistir necesitan un continuo aporte de energía. Esta energía procede de la oxidación en las células que componen los tejidos de los tres componentes orgánicos principales de la materia viva, a los que habitualmente llamamos principios inmediatos: hidratos de carbono, grasas y proteínas,

El organismo humano también puede obtener energía del alcohol contenido en las bebidas alcohólicas. Los alimentos que, por su elevado contenido en estos nutrientes, se consideran dentro de este grupo son: los hidratos de carbono, glúcidos o carbohidratos y los alimentos grasos.

Alimentos con alto contenido de hidratos de carbono, glúcidos o carbohidratos. Son los más eficientes en la producción de energía metabólica adenosín trifosfato (ATP)

Tienen un equivalente calorimétrico de 4 kcal por gramo y se encuentran en los alimentos con un Contenido elevado de almidón, los cereales y productos de cereales, las raíces feculentas y tubérculos, con gran contenido de azúcares simples como la miel, la sacarosa, confituras, almíbar

Alimentos grasos Constituyen la principal reserva energética del organismo, utilizan vías metabólicas alternativas. tienen un equivalente de calorías de 9 kcal/gramo

la energía de los alimentos no solo es de importancia la cantidad que se ingiere, sino también la distribución que de ella se hace en las diferentes comidas del día. Esta distribución garantiza una íntima asociación con el logro de un buen estado nutricional y con un rendimiento físico y mental adecuado, se recomienda la ingestión de alimentos en una frecuencia de 5 veces al día, con una distribución de la energía total de: 20 % en el desayuno, 10 % en cada merienda, 30 % en el almuerzo, 30 % en la comida.

El desayuno debe constituir una de las comidas principales, porque brinda al organismo la energía necesaria para comenzar las actividades del día, la comida de la noche no debe sobrepasar el 30 % de la energía, pues una ingestión excesiva en este horario favorece el desarrollo de la obesidad y puede constituir un factor de riesgo de la aterosclerosis

Las enfermedades cardiovasculares para personas de más de 50 años de edad o con tendencia al sobrepeso, se recomienda disminuir la comida de la noche a menos del 25 % de la energía total del día, en Cuba, como en muchos países del mundo, existen las guías alimentarias

Estas se consideran un instrumento educativo que presenta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos en forma de mensajes prácticos que facilitan a diferentes personas la selección y consumo de alimentos saludables. En la actualidad se ha planteado un nuevo enfoque con el que se persigue elaborar estas guías basándolas en los alimentos, en lugar de basarlas en los nutrientes, como se solía hacer en algunos países. Las guías representan gráficamente los 7 grupos en que se dividen los alimentos y el tamaño de cada plato expresa las cantidades o porciones de cada alimento que se debe ingerir. Estas guías constituyen un instrumento efectivo para la planificación de una alimentación sana, promueven salud y contribuyen a la prevención de las enfermedades relacionadas con la dieta,

En la actualidad el aceite constituye la principal fuente de grasa directa en la alimentación y está bastante generalizado el conocimiento de que son más saludables que la manteca, no obstante, el hecho de que la manteca sea más barata que el aceite puede contribuir a que se vuelva a desplazar el consumo hacia estas fuentes de grasa

Desde el punto de vista de la cantidad y calidad de las proteínas no existen ventajas de las carnes rojas sobre las blancas. Las carnes, sean rojas o blancas, son una excelente fuente de hierro, cinc y cobre y a la vez los aminoácidos presentes en ellas favorecen su absorción.

El pescado tiene la ventaja adicional de ser una fuente importante de ácidos grasos de la serie omega 3, algunos de ellos llamados azules como el jurel, la sardina, atún, bonito, que contribuyen a la prevención de las enfermedades cardiovasculares, De las carnes, el pescado es la más sana. Se recomienda preferir las carnes blancas a las rojas, Consumir pescado dos o tres veces a la semana, eliminar las partes grasas de las carnes y evite consumir la piel del pollo, moderar el consumo de carnes procesadas por los efectos dañinos para la salud que pudiera tener su exceso (carnes enlatadas, jamones, ahumados, tocinos y embutidos en general)

El consumo excesivo de azúcar se relaciona con las siguientes enfermedades: caries dentales, agotamiento de las vitaminas del complejo B, hipertrigliceridemia, obesidad aparición de la diabetes mellitus, esteatosis hepática no alcohólica

se debe disminuir el consumo de todo tipo de dulces (caseros, industriales, caramelos, confituras y otros), bebidas endulzadas, así como la cantidad de azúcar que añade a la leche, yogur, jugos de frutas, batidos, infusiones y a cualquier otro alimento, incluyendo los dulces caseros, así como a las bebidas que ya la contienen, para endulzar sus alimentos prefiera la azúcar parda o la miel, son más saludables

La restricción del consumo de sal a 5 g por día supera los requerimientos estimados y puede lograrse no añadiéndole sal a las comidas. La repercusión en la salud pública de esta medida sería una reducción de 14% de mortalidad por accidente cerebrovascular y reducción de un 9 % de muertes por cardiopatía isquémica en personas con hipertensión, estos resultados apoyan el papel sustancial de la disminución de la sal en la dieta, si se realiza una buena selección de los alimentos es posible comer en lugares públicos y consumir una dieta saludable

los factores sociales y culturales tienen una influencia muy grande sobre lo que come la gente, cómo preparan sus alimentos, sus prácticas alimentarias y los alimentos que prefieren. Sin embargo, los hábitos y prácticas alimentarias son rara vez la causa principal, o importante de la malnutrición

por el contrario, muchas prácticas son específicamente diseñadas para proteger y promover la salud; un ejemplo es suministrar a las mujeres alimentos abundantes, densos en energía, durante los primeros meses después del parto es verdad también, que algunas prácticas alimentarias tradicionales y tabúes de ciertas sociedades pueden contribuir a deficiencias nutricionales en grupos específicos de la población

Los nutricionistas deben conocer los hábitos y prácticas de alimentación de las comunidades donde trabajan, de manera que puedan ayudar a reforzar los elementos positivos y luchar para cambiar los negativos

Las personas tienen sus propias preferencias, rechazos y creencias respecto a los alimentos, y muchas son conservadoras en sus hábitos alimentarios, se tiene la tendencia a aceptar lo que las madres preparaban, los alimentos que se servían en ocasiones festivas o los que consumían lejos de casa con amigos y familiares durante la infancia los alimentos que los adultos comieron durante la infancia raramente no son aceptados posteriormente

el uso tradicional de ciertas hojas de color verde oscuro entre comunidades rurales es otra práctica benéfica que se debe estimular. estas hojas son fuentes ricas de caroteno, ácido ascórbico, hierro y calcio; además, contienen cantidades útiles de proteína. las hojas verdes oscuro no cultivadas o silvestres, como las hojas de amaranto, lo mismo que las de alimentos cultivados, por ejemplo, calabaza, batata y yuca, son mucho más ricas en vitaminas que las hortalizas de hojas pálidas de origen europeo, como el repollo y la lechuga.

Los alimentos son necesarios para el crecimiento y desarrollo, la actividad física, la buena salud y la conservación de la vida, si un individuo crece bien es porque probablemente está sano y bien nutrido, si no crece bien, probablemente padece de alguna enfermedad o su alimentación no es adecuada

Todos los seres humanos estamos a dieta a diario, la diferencia radica en el tipo de dieta que debe consumir cada persona con base en la edad, el sexo, la estatura, el peso, la condición clínica, económica, y social

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) y del etanol. Posteriormente al proceso de digestión, esta energía química es convertida en energía mecánica y térmica

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

Son las cantidades de todos y cada uno de los nutrientes que el individuo necesita ingerir para mantener un estado nutricional adecuado y prevenir la aparición de la enfermedad. Además, como consecuencia de la relación nutrición salud, ha de referirse también la calidad de algún nutriente en particular, como ocurre con la grasa. Cuando las cantidades ingeridas son insuficientes se produce el estado carencial, global o específico. Este nivel de ingesta necesario para evitar la aparición del estado carencial determina las necesidades mínimas del nutriente

Cuando nos referimos a grupos de individuos, poblaciones o colectividades, los requerimientos cuantitativos de cada nutriente deben cubrir la variabilidad individual, los valores de todos y cada uno de los nutrientes que cubren esta variabilidad constituyen las Ingestas recomendadas

Los Objetivos Nutricionales se centran en los macronutrientes, tanto en cantidad como en calidad, expresados en porcentaje de energía total, así como otros nutrientes (fibra, flúor y yodo) y componentes no nutricionales alcohol, colesterol, No se incluyen en estos objetivos las necesidades vitamínicas ni la gran mayoría de minerales

Establecer los requerimientos nutricionales tiene como objetivo mantener el peso adecuado y prevenir la aparición de la enfermedad en el organismo adulto, permitir el crecimiento de los lactantes, niños y adolescentes y cubrir las necesidades de las mujeres gestantes.

La determinación de los requerimientos es complicada y se basa en evidencias científicas aportadas por diversos métodos. Estos métodos son en ocasiones, y con la cautela correspondiente, experimentos directos en el ser humano.