



**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**

**04 de mayo de 2020**

**Grupo: A**

# CAPITULO III MARCO TEORICO

## 3. Marco teórico

### 3.1 Alimentación y Alimento

#### 3.1.1 Dieta

ccc Carbohidratos

#### 3.1.3 lípidos

#### 3.1.4 proteínas

### 3.2 Micronutrientes

#### 3.2.1 Vitaminas

#### 3.2.2 Minerales

### 3.3 plato del buen comer

#### 3.3.1 frutas y verduras

#### 3.3.2 cereales

#### 3.3.3 leguminosas y alimentos de origen animal

### 3.4 Leyes de la alimentación

#### 3.4.1 completa

#### 3.4.2 suficiente

#### 3.4.3 equilibrada

#### 3.4.4 Variada

#### 3.4.5 Inocua

#### 3.4.6 adecuada

### 3.5 Elementos que incluye una alimentación sana

#### 3.1.3 Ingesta calórica procedente de las grasas

## 3.2 Comienzo de los hábitos alimentarios en los primeros años de vida

### 3.2.1 Azúcares libres

### 3.2.2 Tipos de Grasas

### 3.2.3 Cultura alimentaria

### 3.2.4 Costumbres alimentaria

### **3.1 Alimento y alimentación**

Una de las funciones vitales de los seres vivos es la nutrición. Los seres humanos, como organismos heterótrofos, debemos tomar los elementos y compuestos necesarios para el desarrollo y mantenimiento de nuestro cuerpo además de obtener la energía necesaria para realizar nuestras funciones vitales

La alimentación es un acto voluntario, el cual lleva acabo de manera consciente es una decisión libre del ser humano se encuentra condicionado por muchos factores, siendo algunos sociales culturales, biológicos, genéticos, otros se encuentran en el parte inconsciente humano, cada sociedad y cada persona tiene su tipología de alimentación (Aranceta, 2001)

Se considera que el mejor medicamento para el cuerpo es el alimento, ya que la salud del individuo se logra y se mantiene gracias a este, cuando el equilibrio del cuerpo se modifica por insuficiencia o exceso de algún nutriente este está expuesto a sufrir de algunas enfermedades (Contreras, 2002)

A través de los años, la alimentación de los individuos ha cambiado paulatinamente, se han notado cambios en la manera en que se alimentaban nuestros antepasados, con relación a la que se tiene en la actualidad. La alimentación moderna es menos natural, debido al excesivo consumo de alimentos procesados, dejándole de dar importancia al consumo de alimentos sanos

Un alimento es cualquier sustancia (sólida o líquida) que es ingerida por los seres vivos para reponer lo que se ha perdido por la actividad del cuerpo, para ser fuente y motor de producción de las diferentes sustancias que se necesitan para la formación de algunos tejidos, y promoviendo el crecimiento

### **3.1.1 Dieta**

Una dieta correcta es aquella que aseguran una completa satisfacción biopsicosocial. Se considera desde el punto de vista biológico, que la dieta debe aportar todos los nutrimentos, en las proporciones y cantidades adecuadas, debe ser completa, equilibrada, suficiente, variada, inocua y adecuada (Borgues, 1987)

Este mismo autor señala, que existen requisitos para una dieta correcta, dice que deben aparecer, cuando menos dos porciones o grupos de alimentos, de esta manera se puede afirmar que una dieta completa y equilibrada. Explica que es necesario adecuarse a las circunstancias socio- culturales y geoeconómicas del consumidor

La dieta mejor concebida y más cuidadosamente calculada, no será de mucha utilidad si la persona a quien se le destina la encuentra inaceptable, por que comer no es solo satisfacer las necesidades nutritivas del organismo, es también un placer (Grande 1992)

Corbin (1980) dice que llevar una alimentación sana y buena, es realmente muy sencillo, sugiere algunos consejos como consumir una mínima variedad de alimentos procesados, si es posible dejar fuera a las grasas saturadas

### 3.1.2 Hidratos de carbono

Los carbohidratos, según Bourgues (1987), son compuestos a base de carbono (C), hidrogeno (H) y oxigeno (O) y contribuyen la principal fuente energética en la dieta (40 al 80% del aporte energético)

Van Dram (1998) menciona que los carbohidratos también conocido como hidratos de carbono, son la fuente de energía más rentable y más rápida que tiene el cuerpo humano, provee al cuerpo 4Kcal por gramo

La glucosa también llamada dextrosa, el carbohidrato más importante de este grupo, es la fuente número uno de energía al cuerpo humano, la gran mayoría puede convertirse en dextrosa

Van Dram (1998) menciona que las células utilizan carbohidratos como combustibles y extraer de ellos la energía para trabajar, este es el elemento más consumido por los humanos en sus dietas. Otro carbohidrato abundante, pero suele ser más caro que el almidón es la sacarosa o también llamada azúcar de caña la cual está constituida por glucosa

De acuerdo con Van Dram los carbohidratos se clasifican según su la complejidad de su estructura química

1. **Monosacáridos:** la fructosa, galactosa y glucosa, de estos es más importante la glucosa dado que es el sustrato de un importante grupo de reacciones metabólicas
2. **Disacáridos:** sacarosa, maltosa y lactosa, los monosacáridos y disacáridos son de rápida absorción y facilitan energía instantánea, pero tienen una duración muy corta
3. **Oligoelementos:** se encuentran en las frutas y hortalizas, son macromoléculas formadas por 4 a 12 moléculas de glucosa. Las cadenas más largas de la glucosa se llaman polisacáridos, tienen funciones estructurales y de almacenamiento

### 3.1.3 Lípidos

El término lípido se ocupa comúnmente para nombrar a las grasas que se consumen en una dieta, los lípidos están formados por unidades estructurales más pequeñas llamadas ácidos grasos. La gran mayoría de ellos puede ser sintetizado por el organismo, pero hay otros como los ácidos grasos esenciales, se deben ingerir del exterior y que son necesarios para la vida, siendo los ácidos grasos, Omega 3 (linoleico), Omega 6 (linoleico)

Los lípidos tienen una función fundamentalmente energética, se considera que son reserva de combustible más importante de todo el cuerpo, también tiene una función estructural, ya que forma parte de las membranas celulares

Es prácticamente imposible eliminar completamente las grasas de la dieta y, además, sería equivocado hacerlo. Algunos ácidos grasos son nutrientes esenciales, significando esto que ellos no pueden ser producidos en el organismo a partir de otros componentes y por lo tanto necesitan ser consumidos mediante la dieta.

Todas las demás grasas requeridas por el organismo no son esenciales y pueden ser producidas en el organismo a partir de otros componentes

Son los nutrientes que actúan como reserva del organismo. Son el almacén de calorías de nuestro cuerpo, con mucha mayor eficacia que el glucógeno pues por cada gramo aportan más del doble de calorías y ocupan menos espacio.

### **3.1.4 Proteínas**

Las proteínas participan en todos los procesos vitales, intervienen en la formación de hormonas, enzimas, anticuerpos, neurotransmisores transportadores de nutrientes y otras sustancias para la vida. Las proteínas son grandes moléculas constituidas por aminoácidos que contienen nitrógeno, unidas por cadenas aminas (Van Dram 1998)

Las proteínas de origen animal y vegetal contienen aminoácidos esenciales, entre ellas existen notables diferencias. Las proteínas de origen animal contienen un valor biológico mayor, esto quiere decir, que posee la capacidad de un alimento para ajustarse a las necesidades del organismo, ya que presenta casi todos los aminoácidos esenciales. Su porcentaje de proteína útil a veces no suele ser alto y por lo general son de digestión lenta. En cambio, las proteínas vegetales tienen un valor biológico menor que las proteínas de origen animal, con excepción de la soya, que se considera que tiene un valor biológico mayor que el pescado y/o la carne.

Se considera que ningún vegetal llega a tener los aminoácidos esenciales por esta razón se recomienda que se combinen en forma variada. Además, tienen la ventaja que se pueden absorber fácilmente y tienen un porcentaje de proteína útil más alto que las proteínas animales.

Los aminoácidos que se encuentran ausente con mayor frecuencia a los vegetales son la metionina, lisina y triptófano

La vida sin las proteínas sería imposible, ya que constituyen la estructura de todas células y tejidos del cuerpo humano y no podrían llevarse a cabo las reacciones biológicas a tiempo.