



**Nombre de alumnos: Oded Yazmin
Sánchez Alcázar**

**Nombre del profesor: Lic. Rodríguez
Martínez Daniela**

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Nutrición

Grado: 3

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas

El presente ensayo es acerca de la división de alimentos según calorías además de los alimentos agrupados por HC, Lípidos y Proteínas como introducción comenzaremos con una breve definición de cada uno de estos el primero son los alimentos los cuales de acuerdo con la FAO, es toda sustancia, elaborada, semielaborada o bruta, que se destina al consumo humano, incluyendo las bebidas, el chicle y cualesquiera otras sustancias que se utilicen en la fabricación, preparación o tratamiento de los alimentos pero debemos destacar que no incluye los cosméticos, el tabaco ni las sustancias utilizadas solamente como medicamentos, por otro lado sabemos que los lípidos son grupo de moléculas que son insolubles en agua y tenemos distintos como los fosfolípidos y triglicéridos y también tenemos los hidratos de carbono, los hidratos de carbono son nutrientes de los alimentos que el organismo utiliza como energía. A este grupo pertenecen tanto el pan y el arroz como una lechuga y las proteínas son nutrientes compuestos por aminoácidos, que intervienen en múltiples funciones del organismo y son indispensables para la formación de tejidos y por ultimo tenemos las calorías las cuales son la unidad de energía. En nutrición, cuando se habla de calorías nos referimos a la energía que las personas obtienen de los alimentos y bebidas que consumen, y la energía que usa nuestro propio cuerpo en la actividad física muchos de nosotros estamos familiarizados con las calorías, y estas se enumeran en la información nutricional en todos los envases de alimentos vemos muchos programas de pérdida de peso que se centran en reducir la ingesta de calorías en promedio los hombres y mujeres mexicanas necesitamos en promedio 2000 kcal al día, o al menos las etiquetas nutrimentales lo emplean como referencia en general pero debemos saber que no todos necesitamos la misma cantidad de calorías cada día. Las personas tienen metabolismos diferentes que queman energía a ritmos distintos, y algunas personas tienen estilos de vida más activos que otras. Una persona de baja estatura quizás necesite consumir muchas menos calorías que una persona que tenga 2 mts de altura. Las calorías no son malas. nuestro cuerpo necesita calorías para tener energía. Sin embargo, comer demasiadas calorías y no quemar lo suficiente de estas a través del ejercicio físico puede hacer que aumentes de peso. La mayoría de las comidas y bebidas contienen calorías. Algunos alimentos, como la lechuga, contienen pocas calorías (una taza de lechuga cortada contiene menos de 10 calorías). Otros alimentos, como el maní,

contienen muchas calorías (media taza de maní contiene más de 400 calorías). Algunas personas cuentan las calorías cuando tratan de perder peso. La mayoría de los niños no necesitan hacer esto, aunque todos pueden beneficiarse al seguir una dieta saludable y equilibrada con la cantidad correcta de calorías, ni demasiadas, ni muy pocas.

Alimentos

“Los datos de composición de alimentos constituyen la base de prácticamente todos los aspectos de la nutrición y deberían recibir más atención en agricultura para que nuestro suministro de alimentos fuese más nutritivo.”
(FAO,2018)

En general, podemos encontrar hidratos de carbono en diversos alimentos. A pesar de que no siempre han tenido buena fama, son necesarios para aportar la energía que necesita el organismo. De hecho, en una dieta equilibrada el consumo de hidratos de carbono debe suponer la mitad de las calorías totales. podemos obtenerlos de las siguientes fuentes de alimentos ricos en hidratos de carbono: Cereales Como el arroz, el trigo, el maíz, la avena y el mijo, entre otros, se encuentra un gran potencial de hidratos de carbono de absorción lenta, por lo que son ideales si vas a realizar ejercicio físico también tenemos el Pan este alimento es uno de los primeros que suelen suprimirse en las dietas, sin embargo, se recomienda que se consuman 250 gramos al día de pan además tenemos las pastas como los Macarrones, espaguetis pero deben acompañarse con vegetales. Azúcar Como la caña, Frutas y verduras La fruta es el carbohidrato más dulce, pues nos aporta fructosa, pero el que menos cantidad de hidratos de carbono posee además de la Leche y sus derivados como Mantequilla, queso, etcétera.

Los lípidos o grasas deben estar presentes en la dieta diaria en una cantidad adecuada Hay tres tipos de lípidos en los distintos alimentos que ingerimos: grasas, fosfolípidos y colesterol. Las grasas son consideradas como 'las grasas malas', ya que cuando se consumen en exceso pueden ocasionar problemas de colesterol y trastornos de circulación. Hay que tener en cuenta que el consumo elevado de este tipo de grasas, junto con el colesterol procedente de la comida, puede ocasionar serios problemas cardíacos, debido al endurecimiento de las

arterias (aterosclerosis). La mayoría de las grasas saturadas provienen de alimentos de origen animal como las carnes rojas y la mantequilla. Los aceites de palma y de coco también son ricos en estas grasas. En cuanto a los Fosfolípidos estos intervienen en las funciones de transporte de lípidos y también tienen un papel estructural constituyendo la membrana celular. Los fosfolípidos forman parte del grupo de lípidos derivados del glicerol, su estructura es similar a la de los triglicéridos, y presentan una mejor absorción y utilización de estos últimos. Su aporte diario oscila entre los 2 y los 8 gramos. Para aprovechar sus virtudes puedes optar por alimentos como las nueces o las almendras, y la yema de huevo y tenemos al Colesterol, el colesterol desempeña diferentes funciones dentro del organismo, aunque no se le considera un nutriente esencial. Entre sus funciones destacan: Estructural: es básico en la formación de la membrana celular, precursor en la síntesis de hormonas sexuales como la testosterona y cortisol precursor en la síntesis de sales biliares y finalmente tenemos a las proteínas estas están mayoritariamente presentes en los alimentos de origen animal, como en la carne (en el pavo, el pollo, la ternera...), en el pescado (en el atún, el salmón...), en la leche y sus derivados o en los huevos. También se encuentran en los alimentos vegetales, aunque en menor proporción, como en la soja, las legumbres, los cereales y los frutos secos. Estos productos ayudan a completar la dosis diaria que necesitamos de estas proteínas. Cuando una proteína contiene los aminoácidos esenciales en la cantidad necesaria para los seres humanos, se dice que tiene un valor biológico alto. Cuando contiene uno o más aminoácidos esenciales pero en cantidades bajas, la proteína tiene un valor biológico bajo. Según la Organización Mundial de la Salud, la proteína de mayor calidad es la de la yema del huevo, a la que se asignó el valor de referencia 100, a partir del cual se determina el valor biológico del resto de proteínas. Pero además hablaremos acerca de la división de alimentos según calorías para ellos dividiremos algunos alimentos según las Calorías de los alimentos, por cada 100 gramos comenzaremos con las Calorías de las frutas y verduras las Verduras verdes como las Acelgas, espinacas, berros aportan 29 Kcal, las Calabazas aportan 24 Kcal el Calabacín aporta 31 Kcal la Cebolla aporta 47 Kcal el Coliflor, brócoli, berza aporta 22 Kcal los Guisantes aportan 78 Kcal las Judías verdes aportan 30 Kcal la lechuga, escarola, endibias aportan 20 Kcal una Patata aporta 79 Kcal Pimiento aportan .20 Kcal Tomates aporta 18 Kcal de igual manera pondremos mas ejemplos con frutos secos y semillas como las Nueces que 660 Kcal las Almendras aportan 620 Kcal los Cacahuets aportan 560 Kcal ahora vamos con

algunos cereales y legumbres como el Arroz blanco con 354 Kcal Arroz integral con 350 Kcal Avena con 367 Kcal y de igual manera con las carnes huevos y pescados el Cerdo (lomo) aporta 250 Kcal Conejo aporta 150 Kcal Cordero (pierna) aporta 200 Kcal

He llegado a la conclusión que los alimentos son de gran importancia porque proporcionan nutrientes que estos a su vez proporcionan energía, los alimentos aportan en cantidades variables nutrientes que contienen calorías, tales como carbohidratos, grasas y proteínas. Constituyendo el combustible para el funcionamiento de los órganos, el crecimiento y la actividad física de igual manera las grasas o lípidos son esenciales para cada uno de nosotros porque aportan al organismo fundamentalmente energía y son esenciales para el correcto funcionamiento del organismo: Forman parte de la estructura de las membranas celulares. } Transportan las vitaminas A, D, E y K (liposolubles) hasta nuestras células también debemos tener en cuenta a las proteínas porque son una parte esencial en la dieta pues al consumirlas le ayuda al cuerpo a reparar células y producir nuevas; además son necesarias para el crecimiento y el desarrollo de niños y adolescentes y por ultimo pero no menos importante a los hidratos de carbono los cuales tienen la función de aportar toda la energía necesaria al organismo de manera inmediata para la resolución de las tareas físicas diarias.

Referencia bibliográfica

FAO (2018). La alimentación en México: Alimentos FAO. *Ciencia UANL*, 8(2):.