

Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Nutrición

Trabajo:

Ensayo sobre los siguientes temas:

- División de alimentos según calorías

- Alimentos agrupados por HC, Lípidos y Proteína

Docente:

Rodríguez Martínez Daniela

Alumno:

Gordillo López José Luis

Semestre y grupo:

3º "A"

Comitán de Domínguez, Chiapas a; 02 de Octubre del 2020.

Introducción

Durante los últimos años, todos en algún momento hemos llegado a escuchar, que la alimentación que tenemos la mayoría de las personas no es adecuada, esto se debe a que no conocemos exactamente, los grupos, cantidades, combinaciones de alimentos.

La buena alimentación consiste en comer de todo pero no de cualquier modo, comer con moderación. Y la forma más correcta es darle nutrientes a tu cuerpo que esos son los ingredientes para una salud perfecta. Los hidratos de carbono contienen mucha energía, te llenan la batería para que estés siempre a tono. Los encontraras en el pan, la pasta y los cereales, las patatas son geniales y el azúcar un buen plan. Las grasas, sin abusar, energéticas resultan si mantequilla se unta al ir al desayunar. Y si buscas los nutrientes que te ayuden a crecer, a ser forzudo y a portar unos estupendos dientes. Proteínas las bebemos con la leche en un tazón y tomando una ración de carne, huevo y pescado. Para otras funciones las frutas y las verduras nos ayudan ya que son una mina repleta de vitaminas. Mucha agua y algo de sal, han de completar tu dieta para ser un atleta.

Un alimento no nos puede aportar todos los nutrientes esenciales, por eso es necesario hacer una dieta equilibrada. Los alimentos se pueden clasificar de distintas maneras según el criterio de clasificación utilizado.

Según la función que tengan en nuestro organismo se dividen en:

Alimentos plásticos o constructores: sus componentes principales son proteínas de origen animal o vegetal y minerales. En este grupo se encuentran:

Leche, yogurt y quesos

Carnes, pescados y huevos.

Legumbres, frutos secos y cereales.

Alimentos energéticos: sus principales componentes son hidratos de carbono y grasas que nos proporcionan energía. En este grupo se encuentran:

Aceite y grasas.

Frutos secos.

Cereales (arroz, harinas, pasta, pan).

Azúcar, miel, chocolates y dulces.

Alimentos reguladores: aportan fundamentalmente vitaminas y minerales. Tienen una acción antioxidante y regulan los procesos metabólicos. En este grupo se encuentran:

Verduras y frutas frescas.

Hígado, lácteos y huevos.

También podemos agrupar los alimentos en función de los nutrientes y el consumo habitual. Para ello disponemos de la Rueda de los Alimentos que los divide en 7 grupos:

Grupo 1: leche y derivados

Grupo 2: carne, huevos y pescados

Grupo 3: tubérculos, legumbres y frutos secos

Grupo 4: verduras y hortalizas

Grupo 5: frutas

Grupo 6: pan, pasta, cereales y azúcar

Grupo 7: grasas, aceite y mantequillas

Cada alimento no proporciona un único nutriente. Vamos a revisar los distintos grupos de alimentos.

LÁCTEOS (grupo 1):

La leche: tiene grandes propiedades en aporte de nutrientes. En los recién nacidos es el alimento básico. Un alto porcentaje de su composición es agua. En cuanto a nutrientes, está compuesto por hidratos de carbono principalmente y, en menor medida, proteínas y

grasas (en la misma proporción salvo si la leche es semidesnatada o desnatada). Es rica en vitaminas y minerales, sobre todo, vitamina A y Calcio.

El yogur: es un derivado de la leche que se obtiene al añadir fermentos que degradan la lactosa.

El queso: Tiene un alto contenido en proteínas de alto valor biológico, calcio, fósforo y vitaminas. La cantidad de grasa, fundamentalmente saturada, depende de su maduración, es decir, del grado de deshidratación, cuanto más compacto es el queso y menos agua tiene la concentración de nutriente es mayor.

La mantequilla: se obtiene al batir la nata de la leche; está compuesta fundamentalmente de materia grasa.

Los helados: los ingredientes para hacer helados son leche, azúcar y nata o mantequilla.

CARNES, HUEVOS Y PESCADOS (grupo 2):

Carnes: son alimentos plásticos y proporcionan una gran cantidad de proteínas de alto valor biológico, vitaminas y minerales. Además en función del tipo de carne consumida nos proporcionará en mayor o en menor medida grasas, cuya proporción dependerá también del tipo de elaboración del alimento. La proporción de proteínas de las carnes oscila entre un 16-22% y son de alto valor biológico; tanto la carne de las aves como las de vacuno y porcino tienen la misma cantidad de proteínas, lo que varía es la proporción de grasas. Las menos grasas son las de vacuno, caballo, pollo (sin piel) y conejo y las más grasas son las de cerdo, cordero y pato. Las vísceras fundamentalmente aportan proteínas pero en el caso del hígado, riñones y corazón son ricas en hierro y vitaminas del grupo B y sin embargo, los sesos y las criadillas tienen gran cantidad de grasa y colesterol.

Embutidos: Su composición es variable pero suelen tener un grado variable de grasa y proteínas y menos de hidratos de carbono.

Huevos: el huevo es rico en proteínas que se encuentran fundamentalmente en la clara, sin embargo, en la yema predominan la grasa y el colesterol, vitaminas y hierro.

Pescados: en este grupo podemos incluir los pescados y los mariscos (crustáceos y moluscos). Tienen un alto porcentaje de proteínas y son muy ricos en fósforo, sodio, yodo, potasio y hierro. El esqueleto de los peces si lo comemos nos aporta una importante cantidad de calcio. Los moluscos tienen más cantidad de proteínas y de colesterol que el pescado y son ricos en cinc, cobre y calcio. Los pescados tienen ácidos grasos omega-3, sobre todo en aquellos pescados azules o grasos. Estos ácidos grasos tienen efecto cardioprotector.

TUBÉRCULOS, LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS (grupo 3):

Tubérculos: son aquellas partes subterráneas de raíces o tallos engrosados. En este grupo están las patatas, los boniatos, la batata, la mandioca. Son ricos en hidratos de carbono.

Legumbres: judías blancas o pintas, garbanzos, lentejas, habas y soja constituyen este grupo. Aportan importantes cantidades de hidratos de carbono y proteínas, aunque éstas son de menor valor biológico que las de origen animal. Si se consumen junto a cereales se

forma una proteína de alto valor biológico. También tienen gran cantidad de fibra, sobre todo soluble, vitaminas y minerales.

Frutos secos: almendras, avellanas, nueces, cacahuetes, castañas, pistachos y pipas de girasol. Aportan fundamentalmente grasas, y en menor proporción proteínas e hidratos de carbono. Son una fuente rica de minerales

HORTALIZAS Y VERDURAS (grupo 4):

Son plantas cultivadas para ser consumidas crudas o elaboradas. Se caracterizan por contener fibra vegetal y por aportar pocas calorías. Aportan una gran cantidad de minerales y vitaminas. Se han relacionado con este grupo beneficios cardiovasculares y parece que previenen algunos cánceres (mama, tubo digestivo).

FRUTAS (grupo 5):

Alimentos comestibles de naturaleza carnosa que se comen sin preparación y que provienen de plantas. También tienen cierto efecto protector frente al cáncer.

PAN, PASTA, AZÚCAR Y DULCES (grupo 6):

Son ricos en hidratos de carbono y son la fuente principal de energía junto con las grasas. Los cereales son: el trigo, el arroz, el maíz, el mijo, la cebada, el centeno, la avena, el sorgo y el alforfón. Contienen una gran proporción de hidratos de carbono y también son fuente de minerales como el potasio, fósforo y magnesio y en menor medida de otros minerales (calcio, hierro y zinc). Sufre una serie de transformaciones por la que se obtiene la harina.

El pan se hace con la harina de moler los cereales. Aparte de agua, aporta sobre todo hidratos de carbono y en menor medida proteínas y grasas.

La pasta es un derivado del trigo duro, que al molerlo se consigue una sémola que se emplea para hacer la pasta alimentaria.

Los cereales de desayuno están tratados con calor y edulcorados con azúcar o miel. La grasa que contienen algunos de ellos es de aceites vegetales parcialmente hidrogenados y ricos en ácidos grasos TRANS.

El azúcar es sacarosa cristalizada, que se obtiene de la remolacha o de la caña de azúcar. Contiene escasos nutrientes y fundamentalmente calorías.

Dulces: de valor energético elevado, pero con valor nutritivo muy bajo, y ofrecen muy pocas vitaminas. Las grasas de estos alimentos son grasas saturadas o aceites hidrogenados (margarinas) con efectos perjudiciales a nivel cardiovascular.

LOS ACEITES Y LAS GRASAS (grupo 7):

Estos nos proporcionan fundamentalmente energía. Enlentecen la digestión produciendo sensación de saciedad tras la comida.

Las grasas pueden ser de origen animal o vegetal. La grasa animal es la que aporta su sabor especial a cada carne, tiene un predominio de ácidos grasos saturados, aunque su composición es variable, por ejemplo, la carne de vaca y de cordero son más ricas en ácidos grasos saturados que la de cerdo y la del pescado.

La mantequilla se obtiene tras batir la nata de la leche; la margarina se obtiene a través de un proceso químico que transforma el aceite líquido en una grasa sólida, transformando la configuración de los dobles enlaces en posición cis en posición trans, con mayor riesgo cardiovascular.

Los aceites son la grasa líquida obtenida por presión de distintas semillas o frutos; entre ellos están: el aceite de semilla (girasol, maíz, soja, cacahuetes, sésamo...) que son ricos en ácidos grasos poliinsaturados, ricos en ácido linoleico; el aceite de oliva que es Mono insaturado con propiedades en la prevención cardiovascular; los aceites tropicales que son ricos en grasa saturadas, poco recomendables porque provocan incremento del colesterol.

Los lípidos forman parte de la dieta habitual. Son necesarias para que una alimentación sea completa y equilibrada. También se los suele llamar "grasas", pero lo real es que no son lo mismo, ya que las grasas son solo un tipo de lípido. Para entender un poco más sobre este macronutriente y qué rol desempeña en el organismo, te detallaré qué son los lípidos.

Los lípidos forman parte de la dieta, y es necesario que así sea, ya que son imprescindibles para que la alimentación sea equilibrada, completa y armónica. Deben representar entre el 25 – 30% del valor calórico total. Para cuidar este porcentaje, es necesario tener en cuenta que 1 gr de lípidos aporta 9 kcal.

Los alimentos que contienen lípidos son: aguacate, frutos secos, aceitunas negras, semillas de linaza, queso y huevos enteros.

Los carbohidratos son unas biomoléculas que también toman el nombre de hidratos de carbono, glúcidos, azúcares o sacáridos; aunque los dos primeros nombres, los más comunes y empleados no son del todo precisos ya que no se tratan estrictamente de átomos de carbono hidratados pero en los intentos por sustituir estos términos por otros más precisos no han tenido éxito. Aunque su función principal es la energética, también hay ciertos hidratos de carbono cuya función está relacionada con la estructura de las células o aparatos del organismo, sobre todo en el caso de los polisacáridos.

Y Las proteínas son muy importantes desde el punto de vista nutricional, ya que son la fuente de nitrógeno al organismo. Están constituidas por aminoácidos unidos por enlace amida entre el grupo amino de un aminoácido y el grupo ácido de otro aminoácido. Estos aminoácidos que forman parte de las proteínas son utilizados por el organismo para: Sintetizar proteínas endógenas con función plástica o estructural, Sintetizar enzimas y hormonas con función reguladora. Y Sintetizar anticuerpos con función inmunológica.

Conclusión:

Después de esta investigación eh llegado a la conclusión que se nos hace mejor y mucho más fácil así agrupar a los alimento y así saber que contiene cada uno que consumimos día a día y que podemos comer seguido y cual moderadamente y ver las aportaciones que dan en nuestro organismo ya sea para bien o para mal porque si lo consumimos en exceso es malo y si no consumismo muy poco también es malo por eso hay que tener una buena balanza por así decirlo para tener una buna dieta o buena alimentación.

Bibliografías:

-  <http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/salud/Nutricion.pdf>
-  <https://dtr.ucsf.edu/es/la-vida-con-diabetes/dieta-y-nutricion/comprendion-de-los-alimentos/>
-  <https://www.edualimentaria.com/los-alimentos>