



Universidad del Sureste
Licenciatura en Medicina Humana

Nombre del alumno: Emanuel de Jesús Andrade Morales

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez Martínez

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Nutrición

Grado: 3°

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 02 de octubre del 2020.

Las calorías son la cantidad de calor necesaria para incrementar la temperatura de un gramo de agua para un grado centígrado a una presión de una atmósfera; la energía que necesitamos para poder llevar a cabo múltiples funciones es suministrada por los alimentos que se consumen ya que de estos se obtienen nutrientes como los carbohidratos, las grasas y proteínas.

Se le denomina valor energético o calórico de un alimento a la cantidad de energía que logra producir cuando es totalmente metabolizada. Cuatro elementos que dentro de nuestro cuerpo proporcionan energía, entre ellos los carbohidratos, las proteínas y grasas, el último y cuarto sería el alcohol pero éste no nos aporta ningún nutriente sino sólo energía en forma de calorías.

Es de gran importancia saber que la necesidad energética de una persona varía y se encuentra condicionada por su gasto energético total, en donde se suma su metabolismo basal, el efecto termogénico de los alimentos, el trabajo muscular y el factor de lesión.

El metabolismo basal: se basa en el consumo energético necesario para mantener las diferentes funciones y la temperatura corporal del organismo, este valor se encuentra afectado por diferentes factores como la masa magra el sexo la edad la raza el clima o alguna alteración hormonal.

Efecto termogénico: en este caso el efecto termogénico de los alimentos es el consumo energético que aparece como consecuencia de la digestión de los alimentos. El factor de actividad; se refiere al gasto energético que se necesita para desarrollar diferentes acciones, por lo general una persona representa entre el 15 al 30% de las necesidades totales de energía.

El factor de lesión; en este último valor es en donde se utiliza energía adicional para tratar enfermedades o problemas metabólicos, lo anterior varía dependiendo la gravedad o duración del proceso patológico.

Los alimentos nos pueden proporcionar diferentes nutrientes entre los cuales destacan los carbohidratos, las proteínas y las grasas (lípidos).

Carbohidratos: son sustancias químicas que constan de una molécula simple de azúcar o de varias en diferentes formas. Los carbohidratos cumplen diferentes funciones en nuestro organismo por ejemplo logran aportar la energía de más fácil utilización, (4Kcal), además que forman parte de los tejidos del organismo como el tejido conectivo, el nervioso además son de suma importancia para la síntesis de ADN y ATP.

El grupo que se enlaza fuertemente con los CHO son los del 6 (cereales); los cereales (arroz, maíz, trigo, avena, cebada, centeno) y sus derivados (harinas, pan, pasta, galletas, bollería) son alimentos ricos en hidratos de carbono complejos denominados almidones, fibra (especialmente los productos integrales), vitaminas del grupo B y minerales (fósforo, potasio, magnesio y calcio).

Las pastas también suelen estar elaboradas con sémola de trigo, teniendo como características; que son alimentos de alto valor energético, además los nutrientes más abundantes son los hidratos de carbono complejos, que se absorben lentamente (especialmente si la cocción es “al dente”).

Los cereales en el desayuno son también una fuente altamente de energéticos, con gran contenido en hidratos de carbono, hierro y vitaminas del grupo B (pues muchos de ellos están enriquecidos), proteínas, y bajo contenido en grasa.

Proteínas: estas son las moléculas más abundantes y de mayor diversidad funcional en el organismo de los seres vivos. Cumplen diferentes funciones, entre las cuales destacan la formación o reconstrucción de tejidos como son la piel, uñas, cabello, músculos, entre otros). También logran aportar energía, pero en menor cantidad que las grasas, y también participa en procesos como la producción de enzimas, hormonas y anticuerpos.

El grupo que se relaciona con las proteínas son el 1 (lácteos) y el 2 (carnes, huevos y pescados), en el primero se encuentra la leche la cual nos proporciona calcio el cual es más fácil de ser absorbido, gracias a que viene acompañado de otros dos elementos; la vitamina D y la caseína.

Los yogures; nos proporcionan una lactosa fermentada y en menor cantidad que en la leche, pueden contener más cantidad de proteínas y éstas suelen ser de muy alta digestibilidad, además son una fuente de probióticos que pueden tener múltiples beneficios en nuestra salud, entre los cuales destaca el *Lactobacillus casei shirota*, el cual nos ayuda a prevenir alguna infección por Salmonella o Shigella.

El grupo 2 en donde se encuentran incluidas las carnes, los huevos y los pescados; este grupo de alimentos se caracteriza por tener una composición predominante en proteínas. Las carnes y los embutidos nos proporcionan proteínas de alto valor biológico y de igual forma minerales (*hierro, potasio, fósforo, zinc*) y vitaminas (sobre todo del grupo B).

Las carnes nos proporcionan proteínas de muy alta calidad, además de que son de fácil digestión y absorción, también son una fuente perfecta de hierro. Los huevos nos además aportan proteínas de muy alta calidad, vitaminas (A, D, B2 y B12) y minerales (zinc, fósforo y selenio), y son de muy fácil digestión.

Los pescados y mariscos nos logran proporcionar una gran cantidad de nutrientes como las proteínas de alta calidad, ácidos grasos poliinsaturados omega-3, las vitaminas (B1, B2, B3, B12, y en los pescados grasos además A y D) y los minerales (sobre todo yodo en los pescados marinos, pero también calcio, fósforo, magnesio, zinc, hierro y potasio).