



NOMBRE DEL ALUMNO – CARLOS ALEXIS
ESPINOSA UTRILLA

NOMBRE DEL DOCENTE – RODRIGUEZ
MARTINEZ DANIELA

NOMBRE DEL TRABAJO – ENSAYO – DIVISION
DE ALIMENTOS SEGÚN CALORIAS , ALIMENTOS
AGRUPADOS POR HC, LIPIDOS Y PROTEINAS

NOMBRE DE LA MATERIA – NUTRICION

GRADO – 3

GRUPO – A

MEDICINA HUMANA .

DIVISION DE ALIMENTOS SEGÚN CALORIAS , ALIMENTOS AGRUPADOS POR HC, LIPIDOS Y PROTEINAS

Los alimentos son productos indispensables para la vida , en la cual se suministran al organismo ,la energía y las sustancias químicas necesarias para la formación e crecimiento y reconstrucción de los tejidos , de igual forma los alimentos se pueden clasificar mediante la calidad de un alimento o de su valor nutritivo etc., puesto los grupos de alimentos fueron creados por el programa de educación en la alimentación de nutrición (EDALNU) ya que están realizados según las funciones que cumplen y los nutrientes que proporcionan , es decir pueden estar agrupados por su similitud en el aspecto nutricional y composición , en la cual se pueden dividir en siete grupos de alimentos uno de ellos es el grupo de los lácteos en donde podemos encontrar productos como la leche , yogur , queso , mantequilla , helados etc. En el grupo 2 encontramos al grupo de las carnes rojas y blandas en las cual consiste en carnes rojas , pescados , pollo , embutidos , huevos , grupo 3 se encuentra alimentos como patatas , legumbres , frutos secos , grupo 4 la clasificación de las verduras y hortalizas , grupo 5 el grupo de frutas , grupo 6 se encuentra cereales y derivados , azúcar , y dulces , y por ultimo el grupo 7 se encuentra las grasas , aceite y mantequilla , de igual forma todos los grupos de alimentos son poseedores de grandes cantidades de calorías ,

Puesto que los alimentos también se pueden dividir mediante su origen y funciones , las cuales se pueden clasificar de origen animal (carnes , pescados , huevos , leche) y los de origen vegetal se aquellos extraídos de la naturaleza como son las plantas , vegetales y frutos como son las verduras y frutas , de igual forma existen cuatro divisiones principales que son 1 verduras y frutas , 2 granos y sus derivados , 3 leguminosas y productos animales , 4 grasas y azucares

Clasificación de los alimentos por su origen

Los alimentos por su origen se clasifican en tres grandes grupos

Los de origen vegetal: verduras, frutas, cereales.

Los de origen animal: carnes, leche, huevos.

Los de origen mineral: aguas y sales minerales.

Cada uno de estos alimentos proporcionan a nuestro organismo sustancias que le son indispensables para su funcionamiento y desarrollo. Estas sustancias son

Los hidratos de carbono (pan, harinas, azúcares, pastas), de alto valorenergético.

Las proteínas (carnes, huevos, lácteos, legumbres) necesarios para el crecimiento y formación de los tejidos. Los lípidos (grasas y aceites) productores de energía.

Aguas y sales minerales en proporciones variables para el equilibrio de las funciones del organismo. Las vitaminas, sustancias químicas complejas, en cantidades mínimas, pero indispensables para el buen estado del organismo.

Lípidos

Los lípidos son considerados como un grupo heterogéneo de compuestos orgánicos, en la cual están constituidos mayormente por carbono, hidrógeno y oxígeno, de igual forma los lípidos son un conjunto de moléculas orgánicas primordiales para el organismo, puesto que estas moléculas se pueden clasificar en dos categorías las cuales son saponificables a los cuales son semejantes a las ceras y las grasas que pueden hidrolizarse, pues poseen enlaces de éster, un ejemplo de ello serán los ácidos grasos, los acilglicéridos, los ceras y los fosfolípidos,

Ejemplos de lípidos – aceite de girasol, grasas omega 3, semillas de canola, estrógenos, prolactina etc.

Funcionamiento de los lípidos, existen dos tipos principales de lípidos en la sangre los cuales son el colesterol y los triglicéridos. En cuanto a su funcionamiento en el organismo son cruciales para el almacenamiento de energía y el desarrollo de la membrana celular

Proteínas

Las proteínas son consideradas como macromoléculas formadas por las cadenas lineales de los aminoácidos que están unidos por un tipo de enlaces conocidos como péptidos, (el orden de los lípidos y la disposición de los aminoácidos dependen del código genético de cada persona), las funciones de las proteínas en el organismo son que aportan 4 calorías por gramo, al igual que los hidratos de carbono, pero su función principal no es energética si no todo lo contrario

Alimentos poseedores de proteínas - por ejemplo la soya, leche, salmón, pechuga de pavo, avena entre muchas más

Funciones de las proteínas, entre ellas encontramos la catálisis de las enzimas proteicas que se encargan de la realización de reacciones químicas a nivel del organismo mediante la pepsina que se

encarga de la degradación de los alimentos , reguladores de hormonas en las cuales ayudan a mantener la homeostasis del organismo , estructural determinan la forma o el soporte en las células e tejidos , transporte - transportar moléculas por ejemplo la hemoglobina que lleva el oxígeno por medio de la sangre , y otras proteínas permiten o se impulsan a través de las membranas celulares .

Fuentes

Verdú, F. J. M. (2009). *Nutrición y alimentación humana*. Ergon.

de Alimentos, F. C. Estándares de la División de Alimentos y Nutrición. Información adicional sobre el trabajo de esta División en lo que concierne a calidad de alimentos y materias relacionadas a seguridad, incluyendo la producción de frutas frescas y vegetales.[Internet] FAO; 2006.[Citado: 21 de octubre 2010].

Farías, A., & Uriarte, I. (2002). Nutrición en Larvicultura de pectínidos: Relevancia de Proteínas y Lípidos. *Avances en Nutrición Acuicola*.