

**Leo Dan De Jesús Márquez Albores**

**Profesor: Lic. Daniela Rodríguez  
Martínez**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**NUTRICIÓN**

**Semestre Grupo: A**

**Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de septiembre del 2020**

## **TEMA: DIVISIÓN DE ALIMENTOS SEGÚN CALORÍAS Y ALIMENTOS AGRUPADOS POR HC LÍPIDOS Y PROTEÍNAS**

En el presente ensayo se pretende proporcionar información acerca de la división de los alimentos según las calorías de las 5 etapas que tiene el grupo de los alimentos ya que en una alimentación completa, sana y equilibrada no pueden faltar alimentos de cinco grandes en este trabajo quiero hablar a cerca de estos alimentos y conocer de las tablas de calorías de los principales alimentos que los componen.

Considero también de suma importancia el tema relacionado con alimentos agrupados por HC y proteínas ya que se sabe que los ingredientes que constituyen nuestra dieta portan, a su manera, diversos aspectos bioquímicos necesarios para funcionamiento correcto de nuestro organismo, por lo que la nutrición ideal contra de una amplia variedad de los diversos grupos de nutrientes : carbohidratos, lípidos y proteínas a tamaños de las moléculas los hidratos de carbono pueden ser simples o complejos como también los hidratos de carbono no pueden ser refinado o sin refinar ya que lo refinado significa que se trata de los alimentos altamente procesados .

Se han eliminados de ellos la fibra, así como muchas de las vitaminas y minerales que se contienen el índice glucémico de un hidrato de carbono representante la rapidez con que su consumo a menta los niveles de azúcares en la sangre los valores van desde 1 a 100 el índice de glucosa pura los carbohidratos son azúcares que constituyen la forma principal de recursos energéticos del cuerpo humano u se consumen principalmente en forma de fibras, almidones o azúcares directamente

Es muy importante saber de este tema ya que como estudiantes de medicina debemos saber cuántas calorías estamos ingiriendo para hacer poder darle un buen manejo a nuestro paciente en cuanto al control de su alimentación

## **DIVISIÓN DE ALIMENTOS SEGÚN CALORÍAS**

Los 5 grupos de alimentos son:

1. Hortalizas, frutas, frutos secos y semillas: son alimentos reguladores, frescos, que no deben faltar en su nuestra dieta y se deben consumir cada día unos cinco raciones de frutas y verduras y un puñado de frutos secos.

Proporciones son básicamente:

- Vitaminas (A, C, B.)
- Minerales como calcio, magnesio, potasio
- Agua
- Fibra
- Azúcar en forma de fructosa principalmente.

### 2. Cereales y legumbres

Son alimentos energéticos que se constituyen que los que también la base de una alimentación sana. Son fuente de:

- Proteínas
- Vitaminas del grupo B
- Hidratos de carbono
- Fibra

### 3. Carnes, huevos y pescado

Son alimentos plásticos que ayudan a construir tejidos y que aportan también energías. Contienen:

- Proteínas
- Grasas
- Vitaminas liposolubles (A y D) y minerales como el hierro o el, magnesio

#### 4. Lácteos y derivado (queso o yogures)

También son alimentos plásticos necesarios para un correcto crecimiento, que refuerzan los huesos, los dientes y las uñas. Son fuentes de

- Calcio
- Hidratos de carbono
- Proteínas

#### 5. aceites, grasas y azúcares

son alimentos energéticos que también son necesarios para el correcto funcionamiento de los órganos del cuerpo se deben consumir con moderación y primar sobre todas las grasas insaturadas que protegen el corazón y las arterias y que están presente en aceite vegetales, semillas o frutos secos, pescados y mariscos. El azúcar ya sea sacarosa, miel melaza o la que encontramos en mermeladas o postres también es necesaria para el funcionamiento del cerebro, pero debemos evitar su exceso consumiendo dulce, tartas o chucherías solo en ocasiones especiales.

### **ALIMENTOS AGRUPADOS POR HC LÍPIDOS Y PROTEÍNAS**

Los carbohidratos, glucositas o hidratos de carbono son biomoléculas compuestas por carbono, hidrógeno y oxígeno. Los carbohidratos forman parte de los cuerpos de los seres vivos cumpliendo funciones estructurales y de almacenamiento de energía.

Al consumirlos en alimento, ofrecen una fuente de energía fácilmente disponible (a diferencia de las grasas, que también contienen energía pero requieren un proceso más largo en el organismo para obtenerla). El proceso por el cual una molécula de carbohidrato libera su energía se denomina oxidación. Cada gramo de carbohidrato aporta 4 kilocalorías.

## Tipos de carbohidratos

Según su estructura, los carbohidratos se clasifican en:

- **Monosacáridos:** Formados por una única molécula.
- **Disacáridos:** Formados por dos moléculas de monosacáridos, unidas por un enlace covalente (enlace glucosúrico).
- **Oligosacáridos:** Formados por entre tres y nueve moléculas de monosacáridos. Se encuentran habitualmente unidos a proteínas, por lo que forman glucoproteínas.
- **Polisacáridos:** Formados por cadenas de diez o más monosacáridos. Las cadenas pueden estar ramificadas o no. En los organismos, cumplen funciones de estructura y almacenamiento.

**Los lípidos :** Son una parte de la dieta de todas las personas, en particular la parte que suele venir dada por grasas, que junto con los carbohidratos representa la mayor fuente de energía para el organismo además son moléculas orgánicas que están compuestas principalmente por carbono e hidrógeno, y que tienen como característica principal el ser insolubles en agua pero solubles en otros compuestos orgánicos como la bencina y el cloroformo.

¿Qué función cumplen? En este sentido, se puede decir que la función principal de los lípidos es energética, pues constituyen una forma muy buena para almacenar energía: su contenido calórico es de 10 kilocalorías por gramo.

**Las proteínas:** Se conoce a las moléculas formadas por aminoácidos, que están unidos por un tipo de enlaces conocidos como enlaces peptídicos. Las proteínas forman alrededor de la mitad del peso seco de los tejidos (y el 20% del peso corporal de las personas), y no existe ningún proceso biológico que no las incluya. La composición de estas moléculas es de carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno.

El orden y la disposición de los aminoácidos dentro de la proteína depende del código genético de la persona, es decir del ADN

Las proteínas tienen una función que es esencial para el crecimiento, y se motiva fundamentalmente por el contenido de nitrógeno que no está presente en ninguna de las otras moléculas que se incorpora a través de la alimentación: los hidratos de carbono y la grasa. A diferencia de estas dos, las proteínas no tienen una función de reserva de energía, pero sí tienen un rol fundamental en la síntesis y el mantenimiento de algunos tejidos o componentes del cuerpo como los jugos gástricos, la hemoglobina, las vitaminas y algunas enzimas. Del mismo modo, ayudan a transportar diversos gases dentro de la sangre, y funcionan como amortiguadores. Entre las funciones de las proteínas, por otra parte, se encuentran la de proporcionar los aminoácidos esenciales fundamentales para la síntesis tisular, y además actuar biológico acelerando la velocidad de las reacciones químicas del metabolismo.

**En conclusión de mi trabajo:** comprendí que una dieta será tanto más sana y equilibrada cuando más variada sea y menos restricciones sufre. Así que se tiene que tener alimentos de todos los grupos y no se tiene que eliminar de ninguno de nuestra vida diaria si no queremos tener consecuencia al transcurso de nuestras vidas ya que en las 5 etapas nos dicen que aportan las vitaminas tienen cada una que beneficios tienen, así como las proteínas y que pasa cuando se consume en excesos, así como los lípidos que son una parte de dieta que de todas las personas que los lípidos son moléculas orgánicas que son compuestas principalmente por carbono e hidrógenos son insolubles en agua y solubles en otros compuestos. Y así como las proteínas son moléculas que los forman los aminoácidos que así están unidos por un simple tipos de enlaces así conocidos como los enlaces conocidos como enlaces peptídicos que el 20% del peso corporal de las personas y no existen ningún proceso de biológico que no las incluya. Por último remarco que es de suma importancia saber de qué se componen nuestros alimentos.

## **BIBLIOGRAFIA**

- <https://www.axahealthkeeper.com/blog/tabla-de-calorias-de-los-5-grupos-de-alimentos-infografia/>
- Andújar MM, Moreiras O, Gil F. Tablas de composición de alimentos. Instituto de Nutrición, CSIC, Madrid. 1983
- Astiasarán I, Martínez JA. Alimentos. Composición y propiedades. McGraw-Hill- Interamericana, Madrid. 2000
- Bello J, Candela M, Astiasarán I. Tablas de composición para platos cocinados. Díaz de Santos, Madrid. 1997