



**Universidad del Sureste**

**Licenciatura en Medicina Humana**

**Nombre de la alumna: Victoria Belén de la Cruz Escobar**

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

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Materia: Nutrición I**

**Grado: 3ro**

**Grupo: "A"**

Comitán de Domínguez Chiapas a 01 de octubre del 2020

Para poder comenzar este ensayo, si me gustaría aclarar un punto, que creo yo es medular en este asunto. Y es que ¿Hablar de alimentos es lo mismo que hablar de nutrición? Porque vamos muchas personas, incluidas yo en cierto punto, pensamos que cuando nos alimentamos necesariamente nos estamos nutriendo. Aunque estos términos estén ligados u relacionados entre sí, no se trata de los mismos.

Claramente los alimentos son sistemas complejos que contienen sustancias nutritivas que son elementos muy importantes para nuestro organismo, con estos podemos realizar diferentes actividades y mantener a nuestro organismo sano. Sin embargo también hay características que hacen que los alimentos sean apetecibles, como el valor fundamental en la industria alimentaria, puesto que no solamente comemos para aprovechar todos los nutrientes o saciar nuestro apetito, si no por el placer que este nos produce y en algunas ocasiones lo hacemos para poder llenar algunos vacíos psicológicos.

“Un alimento se define, desde el punto de vista nutricional, como todo producto natural o transformado que por sus componentes químicos y características organolépticas puede ser ingerido para calmar el hambre, satisfacer el apetito y aportar los nutrientes que el organismo requiere para mantenerse sano, ya que gracias a él, se desarrollan correctamente los procesos bioquímicos que sostienen la vida” (Bello Gutiérrez, 2004; Salinas, 2001) Ahora que ya definimos que es un alimento podremos hablar que dentro de muchos nutrientes y sustancias que los alimentos nos aportan, uno de ellos son los hidratos de carbono.

Los hidratos de carbono, proteínas y grasas o lípidos lo podemos llamar también macronutrientes y son los más predominantes dentro de los alimentos. A partir de ellos se obtiene la energía que el organismo necesita.

<b>1 g de grasa</b>	<b>Aporta 9 kcal</b>
<b>1 g de proteína</b>	<b>Aporta 4 kcal</b>
<b>1g de hidratos de carbono</b>	<b>Aporta 4 kcal</b>

Entonces si sabemos que los alimentos nos aportan hidratos de carbono, entonces también podemos descifrar que las calorías son parte de aquello que nos aportan los alimentos y que esta relacionado con los hidratos de carbono, “Las calorías son la energía que le suministras a tu cuerpo mediante la alimentación, es decir, el combustible que necesitas para respirar, caminar, hacer deporte y hasta para dormir. Los científicos definen las kilocalorías como la energía necesaria para calentar un litro de agua hasta 1 °C. Esto suena todo un poco abstracto.” Las indicaciones de contenido de calorías de los alimentos te muestran cuanta energía te proporciona dicho producto, y es responsabilidad de cada uno de nosotros poder comer adecuadamente, las calorías que nosotros necesitamos únicamente, porque recordemos que el comer calorías de más y en exceso nos podrían traer grandes consecuencias.

Existen diferentes tablas en donde nosotros podemos ver el valor calórico que nos aportan los alimentos, las tablas se mostraran a continuación:

TABLA CALORÍAS FRUTA	kcal por 100 g
Manzana	52 kcal
Piña	55 kcal
Albaricoque	43 kcal
Pera	55 kcal
Plátano	88 kcal
Arándano	35 kcal
Naranja sanguina	45 kcal
Moras	43 kcal
Arándano rojo	46 kcal
Fresa	32 kcal
Higo	107 kcal
Pomelo	50 kcal
Granada	74 kcal
Escaramujo	162 kcal
Melón	54 kcal
Frambuesas	36 kcal
Jengibre	80 kcal
Kiwi	51 kcal
Cerezas	50 kcal
Lichi	66 kcal
Mandarina	50 kcal
Mango	62 kcal
Maracuyá	97 kcal
Ciruella	47 kcal
Melocotón	41 kcal

TABLA CALÓRICA VERDURA	kcal por 100 g
Berenjena	24 kcal
Alcachofa	47 kcal
Aguacate	160 kcal
Coliflor	25 kcal
Brócoli	35 kcal
Judías	25 kcal
Berro de agua	19 kcal
Champiñones	22 kcal
Col china	13 kcal
Guindilla	40 kcal
Guisantes	82 kcal
Lechuga iceberg	14 kcal
Hinojo	31 kcal
Pepino	15 kcal
Col rizada	49 kcal
Zanahoria	36 kcal
Patata	86 kcal
Colinabo	27 kcal

TABLA CALORÍAS CARNE	kcal por 100 g
Salchicha	375 kcal
Pato	375 kcal
Ciervo	375 kcal
Pechuga de pollo	75 kcal
Ternera	94 kcal
Cordero	178 kcal
Pechuga de pavo	111 kcal
Salami	507 kcal
Jamón	335 kcal
Belcon	645 kcal
Filete de vacuno	115 kcal
Carne picada de vacuno	212 kcal
Filete de nalga	162 kcal
Filete de cerdo	171 kcal
Carne grasa de cerdo	311 kcal
Carne magra de cerdo	143 kcal
Escalope de cerdo	105 kcal
Salchicha de Viena	375 kcal

TABLA CALÓRICA PRODUCTOS LÁCTEOS Y HUEVO	kcal por 100 g
Suero de mantequilla	38 kcal
Crème fraîche	292 kcal
Queso cheddar	403 kcal
Queso emmental	382 kcal
Queso edam	251 kcal
Huevo	155 kcal
Queso cottage	104 kcal
Leche de coco	136 kcal
Leche	47 kcal
Queso quark desnatado	67 kcal
Yogur natural	62 kcal
Nata	204 kcal
Crema agria	162 kcal
Nata agria	115 kcal
Smetana	240 kcal

Estas tablas nos muestran diferentes grupos de alimentos y que cuantas calorías es lo que nos aportan.

Los alimentos los podemos agrupar en función de los nutrientes y el consumo habitual, para ello tenemos los 7 grupos de los alimentos:

- 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

A manera de conclusión creo que debemos ser más consiente con la manera en la que nos alimentamos y ponernos a pensar si la manera en la que nos alimentamos es la correcta, y que beneficios o maleficios nos pueden traer esto a nuestra vida cotidiana. Es importante también recalcar lo que se dijo al principio, el simple hecho de alimentarse no quiere decir que lo estemos haciendo de una manera correcta y que le estemos aportando a nuestro cuerpo todas los nutrimentos necesarios para nuestro organismo.

Referencias bibliográficas:

Bello Gutiérrez, J. (2004). Ciencia bromatológica, principios generales de los alimentos. España: Ediciones Díaz de los Santos.

López Pérez Veronica, (S.F), Los alimentos y su clasificación, Revista conexión de Hospitalidad y Gastronomía, [http://www.aliatuniversidades.com.mx/conexxion/wp-content/uploads/2016/09/CHyG\\_12\\_Art\\_3.pdf](http://www.aliatuniversidades.com.mx/conexxion/wp-content/uploads/2016/09/CHyG_12_Art_3.pdf)

Leber Leonie, (S.F), Tabla calórica de alimentos: frutas, verduras y mas, foodspring, <https://www.foodspring.es/tabla-calorica>