

**Nombre del alumno: Jonatan  
Emmanuel Silva López**

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

**Nombre del trabajo: Repaso del  
examen**

**Materia: Nutrición**

**Grado: 3.**

**Grupo: "A"**

Comitán de Domínguez Chiapas a 19 de Noviembre de 2020.

## REPASO TIPO ENSAYO

Este ensayo trata principalmente para conocer todos los aspectos y hábitos alimenticios de la población. Hoy en día padecemos de diversas enfermedades ocasionadas principalmente por la alimentación que no es adecuada. Tenemos deficiencias como es la desnutrición, tenemos al igual excesos que proviene sobrepeso, obesidad. La población debe saber sobre su alimentación, desde que está comiendo y el daño o la consecuencia que le puede ocasionar, al igual hay alimentos muy beneficiosos que nos proporcionan energía, inmunidad, animo, estabilidad en nuestra vida cotidiana. La alimentación es la base para poder hacer todo, desde realizar un trabajo y otros aspectos de nuestra vida cotidiana. La mala alimentación y nutrición es un problema que ha venido desde hace años, es un problema mundial, pero algunos países tienen una mayor población con sobrepeso, obesidad, como tal México, algunos estados con más desnutrición, por ejemplo, Chiapas. En este caso depende mucho desde los ingresos en el hogar, la falta de empleos en ciertos lugares, la agricultura, ganadería, cabe mencionar que van de la mano, por esto mismo muchas personas tienen deficiencia de ingresos y les afecta drásticamente. También una población muy importante sobre la mala nutrición, salud y alimentación son los niños que entran en las escuelas, desde preescolar hasta secundaria o hasta cabe mencionar el nivel medio superior, ya que en las escuelas ofrecen variedad de alimentos poco nutritivos y muchas veces no muy bien cocinados, las golosinas que ofrecen en las tienditas, en las cafeterías, algunos niños les mandan algo para comer, el lunch, agua natural, pero estadísticamente son muy pocos los padres que inculcan esta dieta correcta a sus hijos, muchos padres trabajan, no tienen mucho tiempo para sus hijos y el afectado es el niño, adolescente.

Una alimentación adecuada y apropiada solo se consigue consumiendo una dieta equilibrada, formada por una diversidad de nutrientes, que son las sustancias contenidas en los alimentos que nutren el organismo. Una dieta saludable permite mantener un peso corporal apropiado y equilibrado en su composición (el porcentaje de grasa y músculo del organismo) y garantiza la capacidad para llevar a cabo las actividades físicas y mentales cotidianas.

Si el consumo de alimentos es excesivo, se es más propenso a la obesidad. Asimismo, si se ingieren grandes cantidades de ciertos nutrientes, por lo general vitaminas o minerales, los efectos pueden ser nocivos (toxicidad). Si la persona afectada no consume suficientes nutrientes puede aparecer desnutrición, dando lugar a un trastorno por carencia nutricional.

Nutrientes que componen los alimentos, implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de comer, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo.

El cuerpo necesita nutrientes para funcionar adecuadamente. Los nutrientes necesarios son los hidratos de carbono, las proteínas, las grasas, las vitaminas y los minerales. El organismo obtiene estos nutrientes de los alimentos.

- Hidratos de carbono
- Proteínas
- Grasas
- Vitaminas
- Minerales
- Sal
- Ácidos grasos

### Conclusión:

Entendiendo correctamente la nutrición, sabemos que abarca gran cantidad de temas, desde la parte económica, la parte del gobierno y de los hábitos del ser humano, también muchas veces influye la cultura y tradiciones en la alimentación de lagunas comunidades. En si la alimentación es muy importante para la vitalidad del ser humano, para que este pueda realizar las distintas actividades cotidianas, es por eso que hacemos interfaz o paréntesis en el tema de la nutrición.

Es fundamental para el público en general, de esta manera son capaces de introducirse a una lectura beneficiosa para la salud, es elemental o esencial la alimentación adecuada, dependiendo claramente de la edad, la distribución calórica que debemos adquirir debe ser única y muy adecuada, al igual los alimentos que debemos consumir con frecuencia y cuales alimentos pueden ser dañinos para la salud, al igual se muestran algunas enfermedades comunes que se adquieren por malos hábitos de alimentación.