



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA MEDICINA HUMANA



**MATERIA:**

NUTRICIÓN

**TRABAJO:**

ENSAYO

**DOCENTE:**

LIC. RODRIGUEZ DANIELA

**ALUMNA:**

ESPINOSA ALFONSO MARGARITA DEL CARMEN

**SEMESTRE Y GRUPO:**

**3º “A”**

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de Septiembre de 2020

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

La cantidad de nutrientes se presentan en los alimentos; que contienen una gran cantidad de nutrientes con relación de aporte de energía en el cual se denominan alimentos “ricos en nutrientes” (o “de alta densidad de nutrientes”). Son los alimentos más recomendables, en lo que ayudan a cubrir las necesidades nutricionales. Los hidratos de carbono pueden ser azúcares; son moléculas donde su principal función es proporcionar la energía del organismo que se necesita, estos nutrientes es la fuente inmediata a la cual da energía al cuerpo. Los lípidos conocidos como grasas, son muy ricas en los alimentos compuestos solubles o compuestos orgánicos (Los triglicéridos, colesterol “HDL y LDL”, fosfolípidos, esteroides, lecitina, colesterol). Las proteínas son el constituyente principal de las células, también son dietética a la cual puede tener en el organismo en diversas funciones, siendo la más importante de formar y reparar las estructuras corporales.

Los hidratos de carbonos son compuestos orgánicos el cual contiene carbono, hidrogeno y oxígenos en varias combinaciones, por lo tanto, en la naturaleza del cuerpo humano, existe una amplia variedad de formas; en términos generales los que pertenece a una clasificación de hidratos de carbono simples hidratos compuestos y las fibras dietéticas. Los hidratos de carbono simples, normalmente son azúcares en el cual se divide en dos categorías; disacáridos y monosacáridos. También los hidratos de carbono son complejos, rápidamente se desdoblan a la formación de la glucosa, la cual sabemos que es una fuente principal de la energía que necesita nuestro organismo, también es una combinación a la que se conoce como polisacáridos que es polímero de la glucosa a la cual se combinan mas de 10 moléculas. En términos de kilocalorías, la oxidación de los alimentos en el organismo da un valor: 3,75 kcal. Monosacáridos; La glucosa, la fructosa, galactosa, ribosa y desoxirribosa. Oligosacáridos; Sacarosa, lactosa, maltosa y Otros oligosacáridos importantes son las dextrinas límite, denominadas maltodextrinas Polisacáridos; polisacáridos utilizables energéticamente o digeribles, polisacáridos

no utilizables energéticamente o no digeribles. Dentro del grupo de polisacáridos utilizables energéticamente podemos destacar: Almidón y Glucógeno.

Los lípidos son un conjunto amplio y heterogéneo de compuestos que presentan una característica común, su porción hidrofóbica, que les hace ser insolubles en agua, pero solubles en disolventes orgánicos (el éter y el cloroformo), en términos de kilocalorías, la oxidación de los alimentos en el organismo tiene como valor 1 g de grasa. 9 kcal. Fuentes de los lípidos como la leche, carne, pescado, huevo, aceite y frutos secos. Los lípidos son abundantes en alimentos tales como la mantequilla, margarina, aceite, carne, pescado graso, huevos y productos lácteos.

La proteína, también proporciona energía, es recomendada para la dieta donde aporte aproximadamente entre un 10 y un 15 por 100 de la energía total consumida. Las proteínas están constituidas por cadenas de aminoácidos, algunos de los cuales, concretamente ocho, no pueden ser sintetizados por las personas y, por tanto, deben ser aportados por dieta, estos aminoácidos reciben el nombre de esenciales. Los aminoácidos de la proteína juegan un papel importante en la dieta donde se incorporan a los tejidos, y esto explica la necesidad de relacionar de alguna manera la proteína dietética con la corporal. Los alimentos de origen animal (carnes, pescados, huevos, lácteos, etc.), otras proteínas de la dieta, como las de origen vegetal y, concretamente, las de leguminosas. En términos de kilocalorías, la oxidación de los alimentos en el organismo tiene como valor: 1 g de proteína, 4 kcal.

Los alimentos según las calorías de alimento agrupados en hidratos de carbono, lípidos y proteínas, cada uno de ellos deben ser valorado y ver el consumo de cada persona de igual manera saber qué tipo de alimentos se encuentra en estos grupos y las cantidades que se debe consumir para que no haya ninguna alteración en las dietas que se les da a las personas o en sí, si nosotros consumimos hay que saber en términos las kilocalorías que se consumen.

## **BIBLIOGRAFIA**

OLGA MOREIRAS, CARMEN CUADRADO. TABLAS DE COMPOSICION DE ALIMENTOS. Pp. 17-21. Recuperado de un PDF el día 01 de Octubre de 2020.

José Antonio Lozano Teruel. LA NUTRICIÓN ES CON-CIENCIA. 2011. LOS ALIMENTOS. Pp.103-120. Recuperado de un PDF el día 01 de Octubre de 2020.

Ángeles Carbajal Azcona (2013). Manual de Nutrición y Dietética. Los alimentos como fuente de energía, nutrientes y otros bioactivos. Pp. 109-120. Recuperado de un PDF el día 01 de Octubre de 2020.