



Universidad del Sureste
Escuela de Medicina

Nombre de alumno:
Gordillo López Eric Roberto

Nombre del profesor:
RODRIGUEZ MARTINEZ DANIELA

Nombre del trabajo:

Ensayo

PASIÓN POR EDUCAR

Materia:

Nutrición

Grado: 3 Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 02 octubre de 2020.

INTRODUCCIÓN

Gracias a la ciencia nos ha ayudado a explicar varios fenómenos del cuerpo humano, con ello la química de los alimentos que se encarga de analizar la composición de los alimentos y los cambios químicos que experimentan antes de ser ingeridos o mientras son ingeridos, el cuerpo humano aunque a simple vista no se vea, es un espectáculo de choques moleculares, síntesis de químicos, ahora cuando se les aplican procesos tecnológicos, y la Tecnología de los alimentos que estudia la elaboración, producción y manejo de los productos alimenticios destinados al consumo humano.

Las calorías son la cantidad de energía que un alimento le proporciona al organismo para que cumpla con todas sus funciones vitales, para saber el valor total de las calorías que un alimento posee se debe tomar en cuenta la cantidad de proteínas, carbohidratos, grasas y de alcohol que posee. Mientras que la alimentación es la elección, preparación y consumo de alimentos, lo cual tiene mucha relación con el entorno, las tradiciones, la economía y el lugar en donde vives.

La alimentación saludable cumple con necesidades nutricionales que necesita el cuerpo, para mantener una buena salud. Además, comer sano te protege de sufrir enfermedades como obesidad, azúcar en la sangre y presión alta.

Por el contrario, un alimento "no saludable" aporta poco valor nutricional y tiene muchas calorías pues usualmente son ricos en grasas y azúcares.

Con todo lo antes mencionado, vemos que la simple acción de comer algo por antojo o por hambre, es más que llevar alimento a la boca, procesos químicos, cultura inculcada, salud o enfermedad, todo esto para que el cuerpo tenga energía y pueda tener el mejor funcionamiento de acuerdo a los alimentos ingeridos, para entender el cómo manejar estos alimentos se presentará el siguiente trabajo.

DIVISIÓN Y AGRUPACIÓN DE LOS ALIMENTOS (HC, LÍPIDOS Y PROTEÍNAS)

Empecemos mencionando que los alimentos que poseen menos calorías son las frutas y los vegetales, por ello son especialmente incluidas en las dietas para bajar de peso, los alimentos ricos en grasa como las frituras y los alimentos procesados como los embutidos son los más calóricos, por lo que no deben consumirse por las personas que desean bajar de peso.

Es importante mencionar que componentes como el agua, las fibras, las vitaminas y los minerales no proporcionan calorías para el organismo, sin embargo, son importantes para otros procesos biológicos.

Cada grupo de alimentos proporciona una cantidad de calorías en promedio:

1g de carbohidratos proporciona 4 calorías.

1g de proteínas proporciona 4 calorías.

1g de grasas proporciona 9 calorías.

1g de alcohol proporciona 7 calorías.

Para el funcionamiento del cuerpo humano se necesitan calorías, pero para calcular dependerá de algunos factores como la edad, el peso, el sexo y la estatura del individuo y principalmente, lo que el cuerpo necesita, con ello me refiero a si necesita bajar o subir de peso, masa corporal.

Existen muchas fórmulas para calcular las calorías diarias que se necesitan en el día, dando a paso al método directo que es una fórmula para el cálculo de calorías.

Para bajar de peso - multiplique 20 o 25 calorías por el peso ideal.

Para mantener el peso - multiplique 25 o 30 calorías por el peso actual.

Para aumentar de peso - multiplique 30 o 35 calorías por el peso ideal.

Por ejemplo, una persona que pese 50 kg y quiera mantenerlo, debe multiplicar 25 kcals x 50 kg o 30 kcals x 50 kg, y para aumentar de peso puede ingerir entre 1250 y 1500 kcals por día. Haciendo mención que es para un individuo sano, ya que, si una persona está enferma u hospitalizada, el organismo pasa por una fase de estrés donde es necesario tomar en cuenta otros factores para el cálculo de las calorías diarias. (Zanin, 2020)

Unos de las agrupaciones de los alimentos son los os carbohidratos, también conocido como azúcares (glúcidos), que constituyen la forma principal de recurso energético del cuerpo humano, y se consumen principalmente en forma de fibras, almidones o azúcares directamente. Al ser metabolizados más rápida y directamente que otros nutrientes, uno ejemplos son: Cereales, Panes, Pastas, Frutas, Frutos secos, Lácteos, Legumbres

También los lípidos o grasas son moléculas diversas, más complejas y de más difícil descomposición que los carbohidratos, insolubles al agua y de amplia utilización en el cuerpo humano, no sólo como mecanismo de reserva energética (triglicéridos), sino también como bloques estructurales (fosfolípidos) y sustancias reguladoras (hormonas esteroideas). Existen tres tipos de lípidos: saturados (enlaces simples), monoinsaturados (un doble enlace de carbono) y poliinsaturados (varios dobles enlaces de carbono) sus ejemplos más conocidos son: Carnes rojas, Mariscos, Aceites vegetales, Frutos secos.

No olvidando las proteínas o prótidos son las biomoléculas fundamentales y más versátiles que existen, compuestas por cadenas lineales de aminoácidos. Son necesarias para la mayoría de las funciones estructurales, regulatorias o defensivas del organismo, y aportan una carga duradera de nutrientes esenciales y energía a largo plazo al cuerpo, a pesar de ser sustancias de más lenta asimilación, se puede encontrar en el Salmón, merluza, bacalao, sardinas, atún y embutidos.

Bibliografía

Zanin, N. T. (2020). Cómo calcular las calorías de los alimentos y cuántas ingerir por día. *TuaSaude*, 1 - 5.

MAHAN, L. Kathleen et al. Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 13.ed. São Paulo: Elsevier Editora, 2013. 19-30.