

Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

Nutrición

Tema:

“Ensayo sobre el tema de la División de alimentos según calorías y Alimentos agrupados por HC, Lípidos y Proteínas”

Docente:

DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ

Alumno:

Oswaldo Morales Julián

3- “B”

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 30/09/2020.

“Introducción”

Los alimentos son muy importantes para todos los seres vivos ya que gracias a estos podemos obtener energía para nuestra vida diaria ya que los alimentos son sustancias ya sean líquidas o sólidas que proporcionan nutrientes, vitaminas, azúcares, lípidos, carbohidratos y energía a nuestros cuerpos y sin ellos la vida no podría desarrollarse. Los alimentos son muy importantes para todos además que son muy variados y por esa razón existe una clasificación de los alimentos según la función que tengan en nuestro organismo se dividen en: Alimentos plásticos o constructores: sus componentes principales son proteínas de origen animal o vegetal y minerales.

Ya que los alimentos se pueden obtener de casi cualquier parte ya que existen alimentos de origen animal, de origen vegetal, y otros que son considerados como legumbres, cereales, etc.

Es importante conocer de manera correcta como se clasifican o dividen los alimentos según su aporte de calorías a nuestro organismo, ya que existen alimentos que proporcionan más calorías que otros, por ejemplo, las carnes proporcionan más calorías al organismo que una manzana o alguna verdura ya que tiene un diferente valor nutricional

“Desarrollo”

Se pueden clasificar los alimentos dependiendo de su función en el organismo, existen alimentos plásticos o constructores donde sus componentes principales son proteínas de origen animal o vegetal y minerales, los principales alimentos que representa esta rama son: leches, yogurt y quesos; carnes, pescados y huevos; legumbres, frutos secos y cereales.

Están también los alimentos energéticos y sus principales componentes son hidratos de carbono y grasas con el objetivo de proporcionarnos energía. En este grupo se encuentran:

- Aceite y grasas.
- Frutos secos.
- Cereales (arroz, harinas, pasta, pan).
- Azúcar, miel, chocolates y dulces.

Y se encuentran también los alimentos reguladores encargados de aportar fundamentalmente vitaminas y minerales. Tienen una acción antioxidante y regulan los procesos metabólicos como son los siguientes:

- Verduras y frutas frescas.
- Hígado, lácteos y huevos.

Los alimentos se pueden agrupar en función de los nutrientes como en la rueda de alimentos en la que podemos dividirlos y clasificarlos en 7 elementos:

El primer grupo en el que lo podemos clasificar son los lácteos ya que son aportan grandes propiedades en aporte de nutrientes como son la **leche** que, en cuanto a nutrientes, está compuesto por hidratos de carbono principalmente y, en menor medida, proteínas y grasas, el **yogur**, el **queso**, la **mantequilla** y los **helados**.

El segundo grupo está conformado por **Carnes** que son alimentos que proporcionan una gran cantidad de proteínas de alto valor biológico, vitaminas y minerales; Huevos es rico en proteínas que se encuentran fundamentalmente en la clara, sin embargo, en la yema predominan la grasa y el colesterol, vitaminas y hierro, pero en conclusión todo el huevo es sano aportando una gran cantidad de nutrientes al cuerpo.

Y por último en este grupo se encuentran los Pescados que podemos incluir los pescados y los mariscos (crustáceos y moluscos), este grupo nos proporciona un alto porcentaje de proteínas y son muy ricos en fósforo, sodio, yodo, potasio y hierro.

En el siguiente grupo se encuentran los tubérculos, legumbres y frutos secos (grupo 3); los **tubérculos** son las raíces y tallos como son la papa, los boniatos, la batata, la mandioca y nos proporcionan hidratos de carbono.

Las **Legumbres** son las judías blancas o pintas, garbanzos, lentejas, habas y soja que nos proporcionan importantes cantidades de hidratos de carbono y proteínas, aunque éstas son de menor valor biológico que las de origen animal

Y por último están los **frutos** secos que son las almendras, avellanas, nueces, cacahuetes, castañas, pistachos y pipas de girasol que nos aportan fundamentalmente grasas, y en menor proporción proteínas e hidratos de carbono.

Después se encuentran las hortalizas y verduras del grupo 4 donde se encuentran principalmente plantas que se consumen de manera cruda o elaboradas, aportan al organismo fibra vegetal y pocas calorías.

En el 5 grupo se encuentran las frutas los cuales son un grupo importante de una alimentación sana y balanceada ya las frutas nos proporcionan nutrientes, vitaminas y son muy buenas para el organismo.

El grupo 6 son de pan, pasta, azúcar y dulces que son alimentos ricos en hidratos de carbono y son la fuente de energía como a las grasas. En este grupo también se encuentran los cereales como son: el trigo, el arroz, el maíz, el mijo, la cebada, el centeno, la avena, el sorgo y el alforfón que contienen una gran proporción de hidratos de carbono y también son fuente de minerales como el potasio, fósforo y magnesio y en menor medida de otros minerales (calcio, hierro y zinc).

Y por último los aceites y las grasas que pertenecen al grupo 7, estos son los principales alimentos que nos proporcionan energía, en donde se encuentran las grasas que pueden ser de origen animal o vegetal, la mantequilla y los aceites.

Los carbohidratos son azúcares (glucidos) y son los que le constituyen al cuerpo principalmente recursos energéticos ya que se consume casi siempre en forma de fibras, almidones o azúcares.

Los lípidos o grasas son un grupo de moléculas más complejas que en el organismo se cuesta más su degradación o descomposición a comparación de los carbohidratos. Existen tres tipos de lípidos: saturados (enlaces simples), monoinsaturados (un doble enlace de carbono) y poliinsaturados (varios dobles enlaces de carbono).

Las proteínas o prótidos son las biomoléculas fundamentales y más versátiles que existen, compuestas por cadenas lineales de aminoácidos. Al organismo les proporciona nutrientes que son principalmente necesarias para la mayoría de las funciones estructurales, regulatorias o defensivas del organismo.

Alimentos con lípidos: Mantequilla, Carnes rojas, Mariscos, Aceites vegetales, etc.

Alimentos con proteínas: Huevos, Leche, yogur, Salmón, merluza, bacalao, sardinas, atún, etc.

“Conclusión”

En conclusión los alimentos son muy importantes para todos los seres vivos del planeta ya que los alimentos nos pueden aportar todos los nutrientes esenciales para nuestra vida diaria por eso es necesario hacer una dieta equilibrada y saludable de todos ellos, pero los alimentos se clasifican según grupos dependiendo su función en el cuerpo ya que ciertos alimentos proporcionan más calorías, energía, que otros alimentos que proporcionan menos calorías y más fibras o vitaminas por eso se clasifican de diferentes maneras por ejemplo los alimentos energéticos son los que, como indica su nombre, nos proporcionan energía y los alimentos reguladores son los que resultan imprescindibles para nuestro metabolismo por su aporte en vitaminas, minerales y fibra.

La dieta saludable debe ser variada y equilibrada, estar compuesta por cada uno de los grupos de alimentos en sus proporciones adecuadas y además, hay que jugar con la variedad de alimentos de cada grupo porque cada uno nos aporta sustancias que ayudan a cubrir nuestras necesidades orgánicas.

“Bibliografía”

EcuRed. (2018). *Alimento - EcuRed*. <https://www.ecured.cu/Alimento>

Webconsultas Healthcare. (2020, 4 febrero). *Tipos de lípidos*. WebConsultas.

[https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/nutrientes/tipos-de-lipidos-](https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/nutrientes/tipos-de-lipidos-3476#:~:text=Los%20podemos%20encontrar%20en%20los,Huevos.)

[3476#:~:text=Los%20podemos%20encontrar%20en%20los,Huevos.](https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/nutrientes/tipos-de-lipidos-3476#:~:text=Los%20podemos%20encontrar%20en%20los,Huevos.)

<https://www.ejemplos.co/30-ejemplos-de-alimentos-con-carbohidratos-lipidos-y-proteinas/>