



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

Nutrición

Ensayo de División de alimentos según calorías y Alimentos agrupados por HC, Lípidos y Proteínas

Docente:

DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ

Alumno: Alfredo Morales Julián

3-B

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 02/10/2020.

Introducción

En este ensayo hablaremos de la división de alimentos según calorías y también de los Alimentos agrupados por HC, Lípidos y Proteínas.

Primero debemos de definir que es un alimento: Un alimento es cualquier sustancia (sólida o líquida) que es ingerida por los seres vivos para reponer lo que se ha perdido por la actividad del cuerpo, para ser fuente y motor de producción de las diferentes sustancias que se necesitan para la formación de algunos tejidos, promoviendo el crecimiento y transformando la energía adjunta en los alimentos en trabajo, locomoción y calor. Se puede dividir de diferentes formas como de origen animal, vegetal y mineral, pero en este ensayo lo dividiremos según por calorías.

El otro punto son los alimentos agrupados por HC, Lípidos y Proteínas, es necesario definir los HC, Lípidos y Proteínas. Los HC son los azúcares, almidones y fibras que se encuentran en una gran variedad de alimentos como frutas, granos, verduras y productos lácteos. Se llaman hidratos de carbono, ya que a nivel químico contienen carbono, hidrógeno y oxígeno.

Los Lípidos son un grupo de moléculas biológicas que comparten dos características: son insolubles en agua y son ricas en energía debido al número de enlaces carbono-hidrógeno. Un lípido es un compuesto orgánico molecular no soluble compuesto por hidrógeno y carbono.

Las proteínas son moléculas formadas por aminoácidos que están unidos por un tipo de enlaces conocidos como enlaces peptídicos. El orden y la disposición de los aminoácidos dependen del código genético de cada persona. Todas las proteínas están compuestas por: carbono, hidrógeno, oxígeno, nitrógeno.

Ya con esto claro se deberá de dividir los alimentos según sus calorías y también se deberá de agrupar los alimentos por HC, lípidos y proteínas.

Desarrollo

Ya mencionado todo eso la división de alimentos según calorías es: **Hortalizas, frutas, frutos secos y semillas:** Son alimentos reguladores, frescos, que no deben faltar en nuestra dieta y se deben consumir cada día unas cinco raciones de frutas y verduras y un puñadito de frutos secos. *Proporcionan básicamente:* Vitaminas (A, C, B.., Minerales como calcio, magnesio, potasio..., Agua, Fibra, Azúcar en forma de fructosa principalmente.

Cereales y legumbres: Son alimentos energéticos que constituyen también la base de una alimentación sana. *Son fuente de:* Proteínas, Vitaminas del grupo B, Hidratos de carbono, Fibra.

Carnes, huevos y pescados: Son alimentos plásticos que ayudan a construir tejidos y que aportan también energía. *Contienen:* Proteínas, Grasas, Vitaminas liposolubles (A y D) y minerales como el hierro o el magnesio.

Lácteos y derivados (queso, yogur...): También son alimentos plásticos necesarios para un correcto crecimiento, que refuerzan los huesos, los dientes y las uñas. *Son fuente de:* Calcio, Hidratos de carbono, Proteínas, Aceites, grasas y azúcares.

Son alimentos energéticos que también son necesarios para el correcto funcionamiento de los órganos del cuerpo. Se deben consumir con moderación, y primar sobre todas las grasas insaturadas que protegen el corazón y las arterias y que están presentes en aceite vegetales, semillas o frutos secos, pescados y mariscos.

Mientras que la agrupación que tienen por HC, lípidos y proteínas: los Hidratos de carbono tiene una porción entre 50% y 60% del total de alimentos consumidos. Las proteínas tienen una porción entre 15% y 20% del total de alimentos consumidos y los lípidos tienen una porción entre 15% y 30% del total de alimentos consumidos.

La cantidad total de nutriente que necesitamos a lo largo del día, no puede ser ingerida en una sola comida, por lo que es normalmente distribuída en varias etapas, ingeridas de manera de separada durante la jornada.

Pero esa distribución suele variar en cantidad de comida y en la forma en los diferentes países y también entre personas de un mismo país.

La porción de calorías en porción de cada comida es de: **Desayuno**: porción de 20-25 % de las calorías diarias, **Almuerzo**: porción de 35-40 % de las calorías diarias, **Merienda**: porción de 10-20 % de las calorías diarias y **Cena**: porción de 15-25 % de las calorías diarias.

El desayuno y la comida (almuerzo) deben ser las ingestas más energéticas del día.

Debemos puntualizar que la mayoría de las personas, realizan un desayuno muy ligero o no desayunan, lo cual debe cambiarse y desayunar adecuadamente.

Para los adultos la cena debe ser muy ligera y tomarse aproximadamente dos horas antes de dormir.

Conclusión

Todos los alimentos son importantes para la dieta y alimentación de los seres humanos donde algunos alimentos te proporcionen o más nutrientes o lípidos o grasas y en algunos casos puede que den los 3 pero a un menor grado que un alimento que solo de uno de estos.

Pero eso no significa que solo comiendo un tipo de alimento que tenga mucho de algo es bueno ya que el ser humano necesita de todo y por eso es bueno alimentarse tanto de frutas y verduras como carnes, huevos y pescado y cereales porque al final es el conjunto de todos estos alimentos los que nos proporcionan proteínas, calorías y energía para nuestro día a día

Referencia:

<https://www.geosalud.com/nutricion/tipos-de-lipidos.html>

<https://www.geosalud.com/nutricion/hidratos-de-carbono-carbohidratos.html>

<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/proteinas.html>

<https://www.zonadiet.com/nutricion/distribucion.htm>

<https://www.ceupe.com/blog/como-se-clasifican-los-alimentos.html>

<https://www.axahealthkeeper.com/blog/tabla-de-calorias-de-los-5-grupos-de-alimentos-infografia/>