



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

Nutrición

Ensayo

Daniela Rodriguez Martínez

Arturo Pedro Emanuel Alvarado Martinez

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 02/10/2020.

División de alimentos según calorías

Hidratos de carbono, proteínas y grasas o lípidos se denominan macronutrientes y son los mayoritarios en los alimentos. A partir de ellos se obtiene la energía que el organismo necesita:

1 g de grasa son 9 kcal

1 g de proteína son 4 kcal

1 g de hidratos de carbono son 3.75 kcal o 4 kcal

De manera que la composición cuantitativa de estos 3 componentes en el alimento determina su aporte de energía, bastará multiplicar la cantidad de cada uno de ellos por estos factores para conocer las calorías que aporta. Aquellos que estén formados mayoritariamente por lípidos serán los que aporten mayor cantidad de energía.

El alcohol, que no es un nutriente, cuando se consume moderadamente, menos de 30 g de etanol al día, también puede aportar energía con un rendimiento de 7 kcal/gramo de etanol. El consumo excesivo satura los sistemas enzimáticos que intervienen en el metabolismo del alcohol y éste no se metaboliza, aumentando los niveles en sangre, la alcoholemia, y los efectos indeseables.

Se considera también el valor calórico de la fibra, 2 kcal/gramo de fibra, en el contenido energético de los alimentos.

Alimentos agrupados por HC, Lípidos y Proteínas

Los carbohidratos o hidratos de carbono

Son 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, los carbohidratos ingresan energía inmediata al sistema, pero consumidos en exceso dan pie a su almacenamiento bajo la forma de grasas. Pueden ser simples, monosacáridos, de metabolización rápida y efímera o complejos, polisacáridos, de metabolización más lenta. En este grupo encontramos a: la lactosa en leche y subproductos de esta, fructosa que se encuentra en frutas, entre otros.

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 con enlaces simples, monoinsaturados con un doble enlace de carbono y poliinsaturados con varios dobles enlaces de carbono. En este grupo encontramos a: aceites vegetales, pescados, mariscos, carnes rojas, mantequilla, entre otros.

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. En este grupo encontramos a: frutos secos, leche y yogur, carnes blancas y rojas, gelatina, huevos, entre otros.