



**Universidad del Sureste**  
**Escuela de Medicina**

**Materia:**  
**Nutrición**

**Lic. Daniela Rodríguez Martínez**

**Presenta:**  
**Fátima Andrea López Álvarez**  
**3\* B**

**Lugar y fecha**  
**Comitán de Domínguez Chiapas a 02/10/20**

# DIVISIÓN DE ALIMENTOS

---

Las calorías son una unidad de energía para nuestro organismo el cual la necesita para realizar las actividades del día a día, sin embargo debemos estar conscientes que si se comen más calorías de las que se gastan a través de las diferentes actividades dará pauta a padecer una elevación del peso corporal, por eso es muy importante conocer la cantidad de calorías que cada alimento contiene el aporte de los hidratos de carbono son de 4 kilocalorías/gramo, el de las proteínas es de 4 kilocalorías/ gramo y las grasas es de 9 kilocalorías/gramo, las calorías que una persona debe consumir dependerá del gasto energético total que depende del metabolismo basal, del efecto termogénico que cada alimento posee y del trabajo muscular, es ahí la importancia de mantenernos activos y de comer saludable para no proporcionarle al cuerpo más de lo que necesita y esté mismo pueda realizar las funciones de desecho y metabolismo necesarios.

Ahora bien si hablamos de la agrupación de los alimentos como los hidratos que carbono, las proteínas y los lípidos que son de suma importancia el poder contar con cada uno y en porciones adecuadas con el fin de proporcionar lo necesario a nuestro organismo buscando que esté realice sus funciones adecuadamente, sabemos que todo en exceso es malo es por eso que es importante conocer y tener en cuenta la información de las aportaciones de cada alimento que nosotros consumimos, una dieta adecuada y actividad física ayudaran al organismo a realizar sus funciones de manera adecuada.

Los hidratos de carbono son uno de los principales componentes de la alimentación, los cuales abarcan los azúcares, almidones y fibra, su función principal es suministrar al cuerpo la energía necesaria, especialmente al cerebro y al sistema nervioso, la enzima encargada de la degradación de los hidratos de carbono es la amilasa la cual los descompone convirtiéndolos el glucosa, la cual se conoce como la fuente de energía, son considerados macronutrientes energéticos al igual que las grasas y pues como ya se mencionó cumplen un papel sumamente importante en nuestro metabolismo, es por eso la importancia de nuestra alimentación diaria.

Las proteínas son macromoléculas compuestas por carbono, hidrogeno, oxígeno y nitrógeno, su función es en esencial en el crecimiento, proporcionan aminoácidos importantes para una buena síntesis tisular, ayudan en la formación de jugos digestivos, hormonas y enzimas, funcionan como amortiguadores en la reacción de diversos medios

por ejemplo el plasma, actúan como catalizadores acelerando las reacciones químicas del metabolismo, en los alimentos se distinguen entre proteínas de origen vegetal las cuales se encuentran en los frutos secos, soja, legumbres, champiñones y cereales, las de origen animal se encuentran en carnes, pescados, aves, huevos y productos lácteos.

Los lípidos son un grupo de alimentos en los que encontramos a las grasas, las cuales podemos dividir en saturadas y no saturadas, se clasifican en 3: las grasa o aceites, los fosfolípidos y los ésteres de colesterol comúnmente conocidos como los ácidos grasos, encontramos a los alimentos ricos en ácidos grasos saturados son la manteca, el tocino, la mantequilla, yema de huevo, los alimentos ricos en ácidos grasos monoinsaturados, en frutos secos, aceites y el aguacate, los alimentos ricos en fosfolípidos en carnes y huevos y los alimentos ricos en colesterol en la yema de huevo, riñón de cerdo, carne de ternera, solo por mencionar algunos ejemplos de los alimentos en los que podemos encontrar las diversas clasificaciones de los lípidos, los lípidos en nuestro organismo juegan un rol importante, en los cuales podemos distinguir 4 funciones esenciales las cuales son: energética, estructural, transporte y reguladora, es por eso que son importantes pero siempre y cuando sea en las cantidades adecuadas, no consumir de más para que nuestro organismo pueda regular su metabolismo y mantener la función vitar de todos sus órganos.

Es sorprendente como cada alimento proporciona cierta cantidad de energía al cuerpo, la interacción que cada uno tiene con el organismo, el como nosotros debemos de saber en qué momento el paciente debe de consumir más o menor cantidad de calorías, debemos de tomar realmente la importancia para poder apoyar a la persona que lo necesita en este caso nuestro paciente o simplemente que nosotros de manera muy personal tomemos consciencia de lo vital que es que mantengamos una dieta adecuada conforme a nuestras actividades diarias, mantenernos activo y así poder ayudar al cuerpo a desechar todo lo que no necesita.