

UNIVERSIDAD DEL SURESTE ESCUELA DE MEDICINA

MATERIA:

NUTRICIÓN

CATEDRÁTICO:

LIC. DANIELA RODRÍGUEZ MARTÍNEZ

PRESENTA:

AXEL DE JESÚS GARCÍA PÉREZ

TRABAJO:

ENSAYO DE AGRUPACIONES

GRADO Y GRUPO:

3° B

LUGAR Y FECHA:

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS. 02 DE OCTUBRE DE 2020

DIVISIÓN DE ALIMENTOS SEGÚN CALORÍAS

Las calorías son una medida que nos ayuda a conocer el tipo de energía que cada alimento contiene ya que cada cierto gramo de los nutrientes que los alimentos pueden tener ya que llevarle un buen manejo de las calorías ayudarán a que nuestro sistema funcione adecuadamente y sea estable.

Los carbohidratos son importantes pues son estos los responsables de que sintamos hambre, o sea que nos pueden ayudar a mantener la saciedad por más tiempo. Estos carbohidratos los podemos encontrar en verduras, frutas, harinas integrales y legumbres, principalmente.

Algunos hidratos de carbono se pueden asimilar muy rápido por lo que se puede ocasionar que sintamos hambre en poco tiempo y tengamos que volver a comer, para ello tenemos que tener en cuenta cuáles son los alimentos que pueden hacer que subamos de peso, por ejemplo, el pan, la pasta, productos lácteos, arroz y cereales. Entre los alimentos que podremos encontrar alimentos ricos en hidratos de carbono son el azúcar, arroz, pasta, harinas de trigo, cereales, miel, algunas galletas, mermeladas, papas fritas y bombones.

Las proteínas desempeñan un papel fundamental para la vida, ya que contribuyen a fortalecer mucho a los huesos y los músculos, también refuerzan el sistema inmunológico, aportan gran energía, regulan la actividad y la función de las células, mantienen y reparan los tejidos y son las responsables de la formación de los jugos digestivos, las hormonas, la hemoglobina, las enzimas y las vitaminas. Entre los alimentos más ricos en proteínas podemos encontrar a los huevos, salmón, atún, pollo, pavo, soja, altramuces, frutos secos, quesos parmesanos, langostinos, mejillones, jamón serrano, ternera, anchoas, yogurt griego, garbanzos, gelatinas, guisantes secos, centeno, queso manchego curado, avena, seitán y quinoa.

Los lípidos son un grupo muy diverso de compuestos orgánicos que están formados principalmente por el carbono, hidrógeno y oxígeno, haciendo que puedan contener en algunas ocasiones el azufre, nitrógeno o el fósforo. Entre los lípidos podemos encontrar tres tipos de lípidos en los distintos alimentos que ingerimos diariamente, como por ejemplo las grasas, los fosfolípidos y el colesterol. Estos se clasifican por sus características ya que algunos alimentos varían en su contenido, unos tienen más contenido que otros.

El primer grupo de grasas son las saturadas, la mayoría de estas grasas saturadas provienen de los alimentos de origen animal como lo son las carnes rojas y/o la mantequilla, los aceites de palma y de coco también son ricos en estas grasas. El otro grupo que existe son la de las grasas insaturadas. Estas son grasas beneficiosas para nuestra salud porque tienen la capacidad de regular el nivel de colesterol y previenen las enfermedades cardiovasculares. Algunas de estas grasas son las monoinsaturadas presentes en el aceite de oliva, de colza, los frutos secos como los pistachos, almendras, avellanas, nueces de macadamia o anacardos, también los encontramos en cacahuetes, aguacates y sus aceites. Grasas poliinsaturadas se encuentran en el aceite de girasol, aceite de pescado, aceite de soja, maíz, azafrán, y también en pescados azules como en el salmón, el atún, las sardinas. Existen también las grasas trans, los fosfolípidos y el colesterol. Alimentos ricos en fosfolípidos son los huevos y carnes. Los alimentos ricos en colesterol los podemos encontrar en el hígado de cerdo, sesos de ternera, carne de ternera y en la yema de huevo.