



**Nombre de alumnos: Danna Itzel
López Díaz**

**Nombre del profesor: rosario cruz
Sánchez**

**Nombre del trabajo: salud
alimentaria**

Materia: submódulo II

Grado: 3 semestre

Grupo: "U"

Pichucalco, Chiapas a 22 de noviembre de 2020

La importancia de tener salud alimentaria

La alimentación es un aspecto fundamental de la vida humana, ya que nos ayuda a cumplir con las necesidades de crecimiento, obtención de energía y buena salud. Una buena alimentación hace que nuestros chicos crezcan mejor y sean más fuertes y sanos.

¿Para qué es necesario alimentarse?

La alimentación es un pilar indispensable de la buena salud. Gran parte de nuestro bienestar se basa en una buena nutrición (para esto son importante todas las comidas, incluida el desayuno, que a veces olvidamos pero que es un hábito necesario y muy beneficioso).

Alimentarse, es una de las necesidades primarias en salud, junto con la educación, vivienda, vestimenta y recreación. Todos los seres vivos necesitan alimentarse para poder:

1. Crecer
2. Obtener energía para desarrollar nuestras actividades
3. Poseer buena salud

De estos tres pilares, hay uno que les corresponde exclusivamente a los niños y es el crecimiento.

El crecimiento es un proceso continuo que empieza desde la concepción y finaliza cuando termina la adolescencia. Crecer implica sucesivos cambios físicos, y a estos va unido el aumento del número de funciones realizadas por el organismo a las que llamaremos **desarrollo**. El mismo implica una maduración de las habilidades que se aprenden desde pequeños, como sonreír, sostener los objetos con las manos, gatear, caminar, hablar, escribir, etc.

El segundo pilar es la **energía**, que se define como la capacidad para realizar trabajo. Todos los seres vivos la necesitan para poder crecer, llevar a cabo sus funciones y multiplicarse. El hombre obtiene la energía a través de la ingesta de alimentos de origen animal o vegetal (mediante el proceso de la digestión). La energía se puede medir en **calorías**, que se define como la cantidad de calor que produce la combustión de los alimentos.

Las funciones de la energía en el organismo son:

1. Mantener la temperatura corporal al transformarse en calor.
2. El sistema nervioso funciona como una red telefónica que necesita energía para transmitir los impulsos y sensaciones desde los centros nerviosos al resto del cuerpo y viceversa.
3. Permite el funcionamiento del organismo y el trabajo muscular. Los músculos requieren energía, en forma constante y durante el día se requiere más energía que al dormir y ésta puede ser mayor aún si se realiza actividad física. Pero al realizar trabajos más intensos las demandas son más grandes, por ejemplo, los deportistas, por tal motivo es importante que el cuerpo reciba alimentos fraccionados durante todo el día (desayuno, almuerzo, merienda y cena) y así distribuir mejor la energía.
4. Por último, la energía sirve de reserva, si no se utiliza se guarda en forma de grasa para liberarla cuando el organismo la requiera. Si se consume más energía de la

que se gasta durante períodos prolongados, ésta se almacena y como consecuencia aparece el sobrepeso o la obesidad.

Y para finalizar resta el tercer pilar, **la salud**. Se la puede definir como la capacidad para sentirse bien, para crecer y tener fuerzas necesarias para realizar las actividades diarias. Sin una buena alimentación, las personas se enferman y como consecuencias no podrán desarrollar sus tareas, e incluso en los niños se detiene el crecimiento.

Al unir estos tres pilares tan importantes se observa que todos confluyen en un mismo punto y éste es **la alimentación**: si ésta es la correcta y adecuada para cada individuo según sus necesidades se logrará una buena **nutrición**. La alimentación debe ser adecuada, variada, suficiente, estar bien distribuida y ser higiénica. Es necesario obtener cantidad y calidad de alimentos para poder crecer adecuadamente.