



**Nombre de alumno: Felipe de Jesús López
Avenidaño.**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat Mendez
Guillén.**

Nombre del trabajo: Parcial 2.

Materia: Introducción a la Nutrición.

Grado: Primer Semestre.

Grupo: Nutrición.

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de octubre de 2020

¿Te has preguntado alguna vez que tan importante son los alimentos? De acuerdo con investigaciones, podemos decir que un alimento es una sustancia vital para el ser humano que está destinada a ser consumida con fines nutricionales, sociales y psicológicos, que mantienen el funcionamiento metabólico correcto del organismo sin ser alterado, por lo tanto se puede diferenciar de cualquier otra sustancia que no sea un alimento ya que “las sustancias que no se ingieren o que, una vez ingeridas, alteran las funciones metabólicas del organismo” no son uno de ellos, cabe destacar que el organismo de un ser vivo utiliza, transforma e incorpora una serie de sustancias provenientes de los alimentos, los cuales se clasifican en carbohidratos, proteína, lípidos, vitaminas y minerales, los cuales se caracterizan por tener una función específica en el organismo, además se dividen en **plásticos o formadores**, son los que contienen alto contenido proteico y ayudan a la formación de músculos y reparación de músculos, los **energéticos** contribuyen a proporcionar energía al organismo, ricos en carbohidratos y grasas y por último los **reguladores o protectores** se encuentran en las frutas, verduras, hortalizas y agua, nos ayudan fortalecer nuestra salud, prevenir determinadas enfermedades y absorber los nutrientes que el cuerpo necesita, ningún alimento de los que se mencionó anteriormente no se deben de excluir, ya que todas son muy importantes para el ser humano, porque el organismo realiza funciones fisiológicas esenciales para vivir gracias a estas sustancias, de no ser así, terminaríamos con mal estado de salud o no habría vida, por otro lado, “se pueden distinguir de acuerdo a su color o gráfico; amarillo para los energéticos, rojo para los plásticos, verde para los reguladores y naranja para los mixtos”. De acuerdo con todo lo acontecido, considero muy importante recalcar la parte de los alimentos que proporcionan energía al organismo, esto debido a que todos los movimientos, desplazamientos y el funcionamiento interno de un ser vivo, el combustible principal para realizar dichas funciones, se requiere de una ingesta calórica de carbohidratos, grasas y lípidos, ya que se almacenan dentro del cuerpo como reserva energética para poder realizar dichas funciones. Dentro de todos los alimentos que existen en la actualidad, se dividen en 7 grupos, de los cuales son; Grupo 1: Leche, queso y yogurt. Grupo 2: Carne, huevo y pescado. Grupo 3: Patatas, legumbres y frutos secos. Grupo 4: Verduras y hortalizas. Grupo 5: Frutas. Grupo 6: Pan y pasta, cereales y azúcar. Grupo 7: Grasas y aceites. “Surge la idea de ordenar los alimentos en grupos, para así disponer de una guía práctica y didáctica, la cual sirve para diseñar una dieta equilibrada para toda la población, los cuales pueden variar en cuanto a su composición ya que existen factores que pueden alterar sus componentes, tales como la variedad de las plantas y animales, del tipo de cultivo y fertilización, de las condiciones de alimentación animal y, en algunos alimentos, varía según su frescura, el tiempo y características de almacenamiento, etc. esto debido a los factores sociales de compra y venta de dichos alimentos. Cabe destacar que, en la actualidad, “no solamente consumimos alimentos para nutrirnos y sentirnos bien y con energía; sino también porque nos proporcionan placer y facilitan la convivencia”. Para finalizar, los alimentos se deben ingerir en proporciones de

manera adecuada, por que existen en ellos reacciones sinérgicas en el organismo aportándonos un alto valor nutricional de cada uno de ellos a manera que el cuerpo lo necesite, pero si se exagera el consumo de estos, en vez de nutrirnos, sería dañino para nuestra salud, un ejemplo sería abusar de los carbohidratos, ya que se acumula como glucógeno en el organismo y si se abusa causaría una enfermedad muy común, la cual es la diabetes.

Referencia:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/4810f1bee93f6c2e31cc7d9aad308d2f.pdf>