



**Nombre de alumno (a): Trujillo Javier
Abril de los Ángeles**

**Nombre del profesor: Daniela
Rodríguez Martínez**

**Nombre del trabajo: Ensayo Unidad II
Materia: Introducción a la nutrición**

Grado: 1°

Grupo: LNU17EMC0120-A

Alimentación y Nutrición

La alimentación es la parte más primordial para el mantenimiento del ser humano ya que con sus diferentes nutrientes aporta energías. La alimentación abarca una amplia gama de estudios que permite conocer la relación de la misma en la sociedad y en cada individuo con su cuerpo y mente. El estudio de la alimentación nos indaga más en el espacio cultural ya que es en este donde las tradiciones y creencias marcan una diferencia en la selección de los alimentos y la forma de consumo. Depende de las técnicas de producción agrícola, de las estructuras sociales, de las representaciones dietéticas y religiosas y consiguientes preceptos, de la visión del mundo y de un conjunto de tradiciones lentamente elaboradas a lo largo de los siglos, las relaciones entre esos aspectos de la cultura y las maneras de alimentarse han existido siempre. Los objetivos principales de la alimentación son el aporte energético, el aporte plástico, el aporte regulador, el aporte de reserva, cada uno para satisfacer diversas necesidades para el organismo. El aporte energético es el encargado de dar en gran cantidad hidratos de carbono, proteínas y grasas. El aporte plástico es el encargado de abastecer al organismo de suficientes minerales dentro de los más importantes está el calcio ya que cumple un papel fundamental en la contracción muscular y en la transmisión de los impulsos nerviosos. El aporte regulador en el caso de las vitaminas, funcionando como catalizadoras de las reacciones bioquímicas permitiendo la liberación de energía. Y el aporte de reserva es el almacenamiento de estos substratos en el organismo para colaborar en el metabolismo energético a la hora de un esfuerzo físico.

El alimento es cualquier sustancia que sea ingerida con la finalidad de aportar nutrientes al organismo, todo tipo de alimentos es ingeridos con diferentes fines ya sean nutricionales, sociales y psicológicos cada uno influyendo de diferente manera. Hay ciencias que estudian la alimentación en sus diferentes ramas por ejemplo. La ecología estudia las cadenas alimentarias; la química de alimentos analiza la composición de los alimentos y los cambios químicos que experimentan cuando se les aplican procesos tecnológicos, y la tecnología de los alimentos que estudia la elaboración, producción y manejo de los productos alimenticios destinados al consumo humano.

Los alimentos son sistemas complejos que contienen sustancias nutritivas que aportan los elementos esenciales para que el cuerpo se mantenga saludable; son un soporte energético para el organismo. Los alimentos se clasifican en carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales y se encuentran distribuidos en los diferentes alimentos. Hay gráficos piramidales o circulares en los cuales podemos apreciar la división de los alimentos y se utilizan para una mejor comprensión y así también conocer las porciones que son necesarias para el buen funcionamiento del cuerpo. Dado que la nutrición es la ciencia de los alimentos que estudia cómo las sustancias químicas (nutrientes) son ingeridas, absorbidas y fijadas en el organismo a través de la dieta; se establecen las necesidades de nutrientes según el estado fisiológico de cada individuo.

Existe otra clasificación de acuerdo con el punto de vista comercial y tecnológico. En la que se consideran otros grupos:

- Productos frescos: no han sido procesados, pero es preciso mantenerlos en cámaras refrigeradas entre 0 y 10° C, como las carnes y sus derivados.

- Productos apertizados: alimentos sometidos a esterilización comercial en envases cerrados. A veces se mantienen refrigerados como método adicional de conservación.
- Productos congelados: se mantienen en excelentes condiciones si primero se ultra congelan (congelación instantánea) y se mantiene una adecuada cadena de frío.
- Productos envasados al vacío o en atmósferas modificadas: se aplica a vegetales frescos que una vez lavados, cortados y preparados, se envasan al vacío o en atmósferas de nitrógeno, bióxido de carbono u oxígeno.
- Productos tratados con calor y vacío: se encuentran los platos esterilizados que contienen mayoritariamente verduras y los platos pasteurizados que se aplican a preparaciones que no toleran esterilización.
- Productos texturizados: son la base de productos simulados o análogos de los convencionales, por ejemplo la proteína de soya texturizada que imita la carne.

El Codex Alimentarius contiene normas relativas a seis parámetros:

1. calidad nutricional de los alimentos
2. disposiciones para los aditivos alimentarios, contaminantes, residuos de plaguicidas y medicamentos veterinarios
3. etiquetado y presentación de los alimentos
4. higiene
5. métodos de análisis y muestreo
6. normas microbiológicas.

Este define “alimento” como toda sustancia, elaborada, semielaborada o bruta, que se destina al consumo humano, incluyendo las bebidas, el chicle y cualesquiera otras sustancias que se utilicen en la fabricación, preparación o tratamiento de los alimentos. La composición general de los alimentos y la forma en que sus componentes se organizan, le otorgan sus características particulares. El agua es el principal componente de la mayoría de los alimentos y forma parte de la composición de prácticamente la totalidad de estos.

El sinergismo es la exaltación de la capacidad de control del formulado mediante la adición de una sustancia que aisladamente carece de propiedades fitosanitarias. En farmacología, el término efecto sinérgico se emplea para una forma de interacción medicamentosa que da como resultado efectos combinados o aditivos con la administración de dos o más fármacos, que resultan ser mayores que aquellos que podrían haberse alcanzado si alguno de los medicamentos se hubiera administrado solo.

La mayoría de la energía que necesitamos para movernos, para realizar un trabajo o para vivir, proviene del consumo de los carbohidratos y estos se encuentran principalmente en los vegetales, que son los más importantes en el consumo diario. Los hidrocarburos son compuestos orgánicos conformados únicamente por átomos de carbono e hidrógeno. Los hidrocarburos se pueden clasificar en dos tipos: alifáticos y aromáticos. Los alifáticos se pueden clasificar a su vez en alcanos, alquenos y alquinos según los tipos de enlace que unen entre sí los átomos de carbono. Las fórmulas generales de los alcanos, alquenos y alquinos son C_nH_{2n+2} , C_nH_{2n} y C_nH_{2n-2} , respectivamente. Son los azúcares, almidones

y fibras que se encuentran en una gran variedad de alimentos como frutas, granos, verduras y productos lácteos. Son macronutrientes, lo que significa que es una de las tres formas principales de sustancias que usa el cuerpo humano para obtener energía o calorías.

Todos los macronutrientes se deben de obtener de la dieta; el cuerpo no puede producirlos por sí solo. Los carbohidratos proveen al cuerpo de glucosa, que se convierte en energía, que a su vez se utiliza para mantener las funciones corporales y la actividad física. La calidad de los hidratos de carbono es importante. Las fuentes más saludables de carbohidratos son los sin procesar o mínimamente procesados como granos enteros, verduras, frutas y granos. Las fuentes menos saludables incluyen pan blanco, pasteles, refrescos azucarados y otros alimentos altamente procesados o refinados. Los carbohidratos proporcionan el combustible para el sistema nervioso central y la energía para los músculos. También impiden que la proteína sea utilizada como fuente de energía y permiten el metabolismo de las grasas.

Los alimentos experimentan una serie de modificaciones o transformaciones a lo largo de la cadena alimentaria. Ésta es la secuencia de etapas y operaciones involucradas en la producción, procesamiento, distribución, almacenamiento y manipulación de un alimento y sus ingredientes, y abarca desde la producción primaria hasta el consumo. Los alimentos están formados en su mayor parte por compuestos bioquímicos comestibles que derivan principalmente de fuentes vivas, tales como plantas y animales. La sal y el agua son los únicos procedentes de naturaleza inorgánica que se incluyen en la alimentación.

Todos los alimentos están constituidos por los siguientes elementos en distintas proporciones: agua, hidratos de carbono, proteínas, lípidos (grasas), vitaminas, minerales, pigmentos, saborizantes y compuestos bioactivos. Estos componentes están dispuestos de formas distintas en los alimentos, para darles su estructura, textura, sabor, color y valor nutritivo. La composición general de los alimentos y la forma en que sus componentes se organizan, le otorgan sus características particulares. El agua es el principal componente de la mayoría de los alimentos y forma parte de la composición de prácticamente la totalidad de los mismos.

Las diferentes propiedades de los alimentos los condicionan como nutricionales y funcionales (propiedades organolépticas) y diversifican sus clasificaciones.

Bibliografías

- ✚ Contreras, J. (2002). Alimentación y cultura. Necesidades, gustos y costumbres. España: Alfaomega.
- ✚ Fenemma, O. (2006). Química de los alimentos. España: Acribia.
- ✚ <https://www.edualimentaria.com/los-alimentos>
- ✚ Antología de Introducción a la nutrición, UDS.