



**Nombre de alumnos: Lourdes jazmin
perez perez.**

**Nombre del profesor: Daniela
Rodríguez Martínez.**

Nombre del trabajo:” ensayo “

Materia: introducción a la nutrición.

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: “primer cuatrimestre”

Grupo:” A”

Los alimentos son cualquier sustancia sólida o líquida normalmente ingerida por los seres vivos con fines nutricionales y psicológicos. Entre los primeros encontramos: la regulación del metabolismo y el mantenimiento de las funciones fisiológicas como la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la tensión arterial; entre los segundos podemos mencionar: la satisfacción y la obtención de sensaciones gratificantes.

Los alimentos son el objeto de estudio de diversas disciplinas científicas: La nutrición, que estudia los mecanismos de digestión y metabolismo de los alimentos, así como la eliminación de los desechos por parte de los organismos; la ecología que estudia las cadenas alimentarias; la química de los alimentos que se encarga de analizar 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. Se define como nutriente a toda aquella sustancia contenida en los alimentos y que bioquímicamente es esencial para el mantenimiento de los organismos vivos, al proporcionarles la energía y la materia prima necesarias para la síntesis de innumerables sustancias fundamentales para el crecimiento y la supervivencia de estos.

Los organismos no autotróficos adquieren los nutrientes a través de los alimentos que ingieren. Los métodos para la ingesta de alimentos son variables y dependen de la especie, los animales tienen un sistema digestivo interno que absorbe y distribuye los nutrientes, mientras que las plantas los digieren externamente para luego ingerirlos. Los efectos de los nutrientes dependen de la dosis.

Los alimentos se clasifican de esta manera para saber como podemos identificarlos cada uno de ellos.

- Grupo I: Leche y derivados. Son **alimentos** plásticos.
- Grupo II: Carnes pescados y huevos. **Alimentos** plásticos.
- Grupo III: Legumbres, frutos secos y patatas.
- Grupo IV: Hortalizas.

- Grupo V: Frutas.
- Grupo VI: Cereales.
- Grupo VII: Mantecas y aceites.

Los hidratos de carbono o carbohidratos, las proteínas y las grasas constituyen el 90% del peso seco de la dieta y el 100% de su aporte energético. Estos tres nutrientes proporcionan energía (medida en kilocalorías o kcal), pero la cantidad de energía que aporta 1 g es distinta en cada caso:

- 4 kcal por gramo de hidratos de carbono o proteína
- 9 kcal por gramo de grasa

Estos nutrientes son también distintos en cuanto a la rapidez con que proporcionan la energía. Los hidratos de carbono son los más rápidos y las grasas son las más lentas. Los hidratos de carbono, proteínas y grasas se digieren en el intestino, donde se descomponen en sus unidades fundamentales:

- Los carbohidratos en azúcares
- Las proteínas en aminoácidos
- Grasas en ácidos grasos y glicerol

Utilizando estas unidades básicas, el organismo sintetiza las sustancias necesarias para su crecimiento, mantenimiento y actividad física, e incluso las emplea para la síntesis de otros hidratos de carbono, grasas y proteínas.

Hidratos de carbono o carbohidratos.

De acuerdo con el tamaño de sus moléculas, los hidratos de carbono pueden ser simples o complejos.

Hidratos de carbono simples: son hidratos de carbono simples diversos tipos de azúcares, como la glucosa y la sacarosa (azúcar de mesa). Como son moléculas pequeñas, el organismo puede metabolizarlas y absorberlas prontamente y son la fuente más rápida de energía. Aumentan rápidamente la concentración de glucosa sanguínea (azúcar en sangre). Las frutas, los productos lácteos, la miel y el jarabe de

arce contienen grandes cantidades de hidratos de carbono simples, que proporcionan el sabor dulce a la mayoría de los caramelos y pasteles.

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. Por ejemplo, tanto la vitamina E como la vitamina C tienen por sí solas efectos antioxidantes. Se ha demostrado que la administración simultánea de las vitaminas E y C tiene *efecto sinérgico*, es decir, disminuyen en mayor proporción la susceptibilidad a la oxidación de las lipoproteínas de baja densidad en sujetos fumadores y no fumadores, que cuando estas vitaminas son administradas de manera individual.

El género humano, por naturaleza es gregario; desde sus inicios como especie, ha existido una cohesión social inherente a la formación de familias. A través de la convivencia, el hombre diversifica su cultura y costumbres, como aquellas relacionadas con la manera de conseguir, distribuir y degustar los alimentos. Los alimentos forman parte de la complejidad del desarrollo de las culturas a través del tiempo. Conforme las sociedades han ido evolucionando, también lo han hecho los métodos de producción y elaboración de los alimentos en las diferentes regiones. Así pues, los alimentos no sirven únicamente para satisfacer una necesidad fisiológica vital, sino también son un medio para acercar a las personas, para abrir círculos de convivencia. La gastronomía es un área de conocimiento que vincula la preparación de los alimentos con esta necesidad de acercamiento de las personas, a través de la creación de espacios propios para ello. El presente libro es básico y fundamental para que el especialista en gastronomía conozca, además de algunos aspectos relacionados con la anatomía y fisiología del aparato digestivo y aquellas enfermedades relacionadas con el manejo de los alimentos, las características básicas de los nutrimentos y nutrientes por grupos, además de los grupos de alimentos más importantes para manejarlos adecuadamente, evitando las pérdidas por manejos inadecuados de materia prima y el mejor aprovechamiento en pos de crear platillos sanos, nutritivos y con excelentes cualidades sensoriales.