



**Nombre de alumno: julio Antonio Fischer Borjas.**

**Nombre del profesor: Daniela Rodríguez**

**Nombre del trabajo: Ensayo.**

**Materia: introducción a la nutrición**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado:**

**Grupo:**

Comitán de Domínguez Chiapas a 07 de septiembre de 2020

## **INTRODUCCION.**

**Alimento es cualquier sustancia normalmente utilizada por seres vivos con fines nutricionales, sociales, físicos, salud y psicológicos: Nutricionales: Proporciona materia y energía para el anabolismo y mantenimiento de las funciones fisiológicas, como el calentamiento corporal**

**Los alimentos se pueden clasificar de distintas maneras según el criterio de clasificación utilizado. Según la función que tengan en nuestro organismo se dividen en: Alimentos plásticos o constructores: sus componentes principales son proteínas de origen animal o vegetal y minerales**

**El término sinergismo, cada vez más utilizado por los economistas y hombres de negocios, tiene su origen en la farmacia. Designa la potenciación que se realizan mutuamente varios principios activos, de modo que el resultado final es superior al que se conseguiría con la administración aislada de cada producto por separado. Todo en la vida es cuestión de sinergismos y antagonismos.**

**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**

## **DESARROLLO.**

### **¿Qué son los alimentos?**

Los alimentos son sustancias de naturaleza compleja que contienen los elementos necesarios para el mantenimiento de las funciones vitales. En la actualidad, se reconocen en los alimentos más de 40 constituyentes esenciales.

Los alimentos se han clasificado de acuerdo a su valor nutritivo en seis grupos básicos. De estos, dos pertenecen a alimentos de origen animal y cuatro de origen vegetal, por supuesto, cada uno ofrece diferente calidad de proteínas

**Carbohidratos.** Son importantes porque aportan energía al organismo, es el nutriente que el cuerpo más necesita y hay que incorporarlos en todas las comidas. Se los divide en carbohidratos simples y complejos.

**Proteínas.** La proteína es un nutriente esencial, que favorece la regeneración de tejidos y el desarrollo óseo y muscular, entre otras múltiples funciones. Incluir la proteína en sus fuentes animales y vegetales es de suma importancia para el crecimiento y el buen funcionamiento del cuerpo.

**Grasas.** Intervienen en el trabajo del sistema nervioso central, transportan las vitaminas liposolubles, ayudan a una buena función cerebral e influyen en la secreción de ciertas hormonas.

Los alimentos se agrupan por su composición nutricional, cantidad de proteínas, lípidos (grasas), hidratos de carbono o agua que contiene un alimento.

...

### **Grupos de alimentos**

- 1. Cereales, derivados y legumbres. ...**
- 2. Lácteos y derivados. ...**
- 3. Verduras y Hortalizas. ...**
- 4. Carnes, pescados, huevos y grasas. ...**
- 5. Frutas, frutos secos y azúcares.**

### **Clasificación de los alimentos según su función**

Esta forma de organización se basa en la utilidad que prestan al organismo los diferentes tipos de alimentos y los agrupa según este criterio de la siguiente manera:

### **Alimentos energéticos**

Estos proveen al cuerpo de energía para realizar actividades físicas (correr, caminar, hacer deportes, etc.). Algunos alimentos incluidos en este grupo son:

- Productos de panadería y repostería (pan, galletas, magdalenas, tortas, budines etc.).
- Pasta.
- Cereales (arroz, maíz, trigo, etc.).
- Dulces (helados, golosinas, chocolate, cacao soluble).
- Miel y azúcar.
- Frutos secos (nueces, avellanas, castañas, almendras, maní, etc.).
- Snacks.
- Alimentos en almíbar (gelatinas, mermeladas, etc.).

### **Alimentos constructores o plásticos**

Se califican así los alimentos que facilitan la reparación celular: cicatrización de heridas y formación de tejidos (músculos, piel y otros). En este grupo figuran productos tales como:

- Leche y todos sus derivados.
- Carnes blancas y rojas.
- Huevos.
- Legumbres.

### **Alimentos protectores o reguladores**

Se denominan así a los alimentos que contienen vitaminas y minerales (también fibra). Estos se encargan de facilitar el control de nuestras funciones fisiológicas y, en consecuencia, ayudan a todos los procesos del organismo para que fluyan con normalidad. Algunos alimentos protectores son:

- Frutas
- Verduras.
- Hortalizas.
- Agua.

### **Clasificación de los alimentos según su origen**

#### **Alimentos de origen vegetal**

Este tipo de alimentos surgen directamente de la tierra, aunque actualmente en la agricultura de muchos lugares del mundo se emplean técnicas que intervienen las semillas genéticamente. Los alimentos vegetales aportan cantidades importantes de minerales y vitaminas al organismo, además lo proveen de proteínas vegetales (algunas de buena calidad y otras de poco valor biológico), carbohidratos y fibra

#### **Alimentos de origen animal**

Los alimentos de origen animal son productos comestibles que provienen precisamente de los animales. Sin embargo, no todos los animales están incluidos en este grupo, ya que algunos están prohibidos por su peligrosidad o por restricciones legales (por ejemplo, peligro de extinción). Lo común es comer o consumir productos derivados de animales de corral (pollo, pavo, cerdo, res, ovejas, cabras, etc.) u obtenidos a través de la pesca (moluscos, crustáceos, escualos, pescados y otros).

**Sinergismo** Resultado de la acción de dos o más sustancias que, actuando en conjunto, provocan una respuesta mayor a la suma de los efectos que provocarían por separado. Es la exaltación de la capacidad de control del formulado mediante la adición de una sustancia que aisladamente carece de propiedades fitosanitarias. Ej.: Cipermetrina (insecticida) más butóxido de piperonilo (sinergizante) Sinergismo: la acción de una determinada sustancia se ve favorecida por la presencia de otra.

**Sinergismo** Este hecho es de gran importancia terapéutica, ya que con menos concentraciones de fármacos se logra producir mayores efectos. En la quimioterapia por ejemplo, se combinan varios medicamentos (drogas) en menores dosis, para así disminuir los efectos adversos y no deseados, o también la toxicidad que pudiera producir cada uno por sí solo al ser administrado en dosis mayores.

**Tipos de sinergismo**

- Sinergismo de Sumación
- Sinergismo de potenciación
- Sinergismo de facilitación

**Ventajas del sinergismo**

- Permite administrar dosis menores de los fármacos.
- Puede disminuirse y evitarse los efectos secundarios, colaterales o deletéreos de los dos fármacos al administrar dosis menores de fármacos.
- Puede aliviarse la rapidez de inicio y prolongarse los efectos.
- Ejemplo: asociar un efecto de acción rápida con otro de acción prolongada, se logra inicio rápido de la acción y duración del efecto

La química de los alimentos es un ámbito del conocimiento que estudia el detalle de las sustancias químicas que forman parte de los productos alimenticios ya sea por su composición original, por los ingredientes añadidos o por los procesos de preparación o producción que se dan en ellos. Incluye también el comportamiento de esas sustancias durante toda la vida útil del producto, desde su fabricación o su recolección hasta la propia digestión en el organismo, pasando por las etapas de almacenamiento, procesado, cocinado, envasado, etc.

Es importante desde un punto de vista de la salud ya que los químicos pueden ser desde nutrientes hasta elementos tóxicos, pasando por sustancias que pueden ayudar a la conservación del alimento.

**Toda la materia es química, los compuestos químicos los encontramos en todos los alimentos de manera natural y la mayoría son nutrientes que cumplen una función necesaria en nuestra nutrición y salud. Los hidratos de carbono, los azúcares, las grasas, las proteínas, las vitaminas, las sales minerales, la fibra, el agua y otras sustancias son necesarios para nuestro organismo. Estos ingredientes pueden estar de forma natural en el alimento o pueden haberse añadido o reducido o eliminado en un proceso de producción para mejorar las propiedades nutricionales.**

**En los alimentos también podríamos hablar de químicos que se pueden generar por los procesos de cocinado o de fabricación o en casos de una mala conservación e incluso por contacto con materiales inadecuados. En este último caso, los envases deben ser siempre “aptos para uso alimentario” ya que, de otro modo, podríamos encontrar sustancias químicas indeseadas e incluso tóxicas, debido a la migración de estas sustancias desde los envases hasta el alimento**

## **CONCLUSION.**

**Es muy importante saber sobre todos estos temas ya que nos hablan de cosas muy importantes ya sea de alimentos, clasificación de alimentos y composición química.**

**Ya que dichas cosas en alimentos sabes cuales son los alimentos saludables cuales debes de comer y cuales cosas debes de comer menos ya que no son alimentos saludables para uno mismo. También la clasificación de alimentos para que sepas que comer de origen vegetal, origen animal, origen mineral.**

**Son muy importantes estos puntos para tener una buena nutrición.**