



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

**Nombre del profesor: Daniela rodriguez**

**Nombre del trabajo: ensayo de alimentación y nutrición.**

**Materia: introducción a la nutrición**

**Grado: 1 semestre**

**Grupo:**

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 de septiembre de 2020.

## **INTRODUCCIÓN.**

Llamamos **alimentación** a un proceso que consiste en obtener del entorno una serie de productos, conocidos con el nombre de alimentos, que contienen una serie de sustancias que denominamos nutrientes. Implica la selección de los alimentos que se realiza tras un aprendizaje y depende de las costumbres geográficas, los factores socioeconómicos y los factores psicológicos. Por tanto, alimentarse es un proceso voluntario.

Sin embargo, la **nutrición** es un conjunto de procesos que se producen en nuestro organismo de forma involuntaria por los que recibimos, transformamos y utilizamos los nutrientes para obtener energía necesaria para la vida. Una nutrición equilibrada es esencial para que el organismo funcione correctamente. Cada nutriente tiene una

función biológica distinta, hay sustancias que proporcionan energía o que ayudan a desarrollar diferentes estructuras del organismo (hidratos de carbono, grasas y proteínas), mientras que otras permiten un buen funcionamiento del organismo (vitaminas y minerales).

## DESARROLLO.

### Qué es la Alimentación:

La alimentación es la **ingesta de alimentos por parte de los organismos para conseguir los nutrientes necesarios y así con esto obtener las energías y lograr un desarrollo equilibrado**. La alimentación es la acción y efecto de alimentar o alimentarse, es decir, es un proceso mediante al cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos para obtener de estos los nutrientes necesarios para sobrevivir y realizar todas las actividades necesarias del día a día.

## Alimentación balanceada

**La alimentación balanceada**, conocida como alimentación completa o saludable, es aquella que contiene un alimento de cada grupo alimenticio y es ingerido en porciones adecuadas de acuerdo al peso, talla, sexo.

Los grupos alimenticios están clasificados en 5 categorías: carbohidratos, proteínas, lácteos, frutas y vegetales y, por último grasas y azúcares. Los grupos alimenticios suelen estar representados en la pirámide nutricional o pirámide alimenticia.

El ser humano no debe olvidar que una alimentación balanceada o completa trae como consecuencia una lista de beneficios como: mínimas probabilidades de desarrollar enfermedades, control del colesterol, aminora el riesgo de problemas cardiacos, reduce la presión sanguínea, mejora el sistema inmunológica, entre otros.

### Características de la alimentación:

1-Voluntaria y consciente

La alimentación es **un proceso voluntario**, al menos en los seres dotados de conciencia (no sabemos en las plantas).

**Un animal puede decidir si alimentarse o no**, y puede decidir qué cosas consumir y cuáles dejar pasar. En este sentido interviene la voluntad del individuo.

A pesar de que todos los seres humanos debemos alimentarnos y **requerimos los mismos nutrientes elementales para existir**, hay muchas formas de alimentarse, que obedecen a las características individuales de una persona o de su grupo cultural y étnico.

Así, **una persona tiene gustos y preferencias individuales**, pero también un tipo de dieta determinado por su contexto social, cultural, étnico y religioso.

3. Funciones

Los cometidos de la alimentación son claros e indispensables para mantener la vida:

- **Mantener los niveles de energía.** Brindar al organismo el combustible necesario para obtener la energía química indispensable para vivir. En nuestro caso, la glucosa necesaria para ser oxidada y generar energía (ATP).
- **Mantener los niveles de calor.** Las calorías obtenidas a través de los alimentos mantienen la termorregulación del organismo en sus niveles óptimos, compatibles con la vida.
- **Brindar materia orgánica.** A través de la alimentación, el organismo adquiere materiales y elementos necesarios para la reparación de los tejidos, la fabricación de nuevas células y el crecimiento del organismo.
- **Brindar energía extra.** El excedente de energía obtenido de una buena alimentación nos permite emprender actividades físicas más allá del sostén mínimo de la vida.

## NUTRICION.

*La nutrición es el proceso de ingerir nutrientes a través de los alimentos que comemos. Aprender de forma adecuada a tomar seis tipos de nutrientes, los carbohidratos, las grasas, las proteínas, el agua, las vitaminas y los minerales. Todos ellos actúan como fuentes de energía, mantienen nuestros tejidos y regulan los procesos del cuerpo de forma óptima.*

*¿Alguna vez has escuchado la expresión, “eres lo que comes”? A pesar de que no podemos tomar esto de forma literal, contiene gran parte de razón*

**La comida que eliges para comer determina los nutrientes que recibirá tu cuerpo y en qué cantidades.** Los nutrientes son sustancias que permiten a tu cuerpo **tomar energía, construir y mantener los tejidos, así como regular todos los procesos internos.** Si sigues una dieta saludable constituida por una gran variedad de nutrientes, seguramente tendrás una buena salud, mucho mejor que si ingirieras una dieta pobre, con escasez de vitaminas y nutrientes

## **FUNCIONES DE LOS 6 NUTRIENTES ESENCIALES**

### CARBOHIDRATOS

**Los carbohidratos son la principal fuente de energía para el cerebro, los riñones y los músculos.** Sin este nutriente el cuerpo no funcionaría de forma

adecuada. Los músculos y el hígado pueden almacenar el exceso de glucosa ingerido para ser utilizado durante actividades deportivas



## PROTEÍNAS

La proteína es el **principal componente** estructural de las células y el responsable de **construir y reparar los tejidos del cuerpo**. También se encarga de **luchar contra las enfermedades y mantener la masa muscular del cuerpo**. Se descompone en aminoácidos, que construyen bloques de proteína. Nueve de los 20 aminoácidos conocidos como esenciales, deben ser administrados en la dieta debido a que no pueden ser sintetizados en el cuerpo.

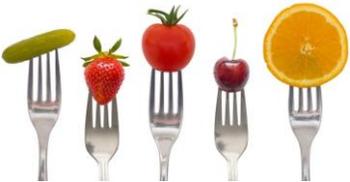


## GRASAS

La grasa es una fuente de energía que cuando es consumida, incrementa la absorción de vitaminas solubles en grasa incluyendo la A, D, E y la K. También ayuda al crecimiento del tejido y a la producción de las hormonas. Aproximadamente entre un 20 y un 35% de los alimentos ingeridos cada día deben contener este nutriente. Elegir opciones saludables como los productos ricos en Omega 3 y Omega 6 como el pescado, las nueces o los aceites vegetales pueden ser una gran alternativa. El Omega 3 ayuda al desarrollo y crecimiento.



**VITAMINAS** Las vitaminas son micronutrientes, por lo que tu cuerpo solamente necesita pequeñas cantidades. La vitamina C es necesaria para la síntesis de colágeno, proporcionando su estructura a los vasos sanguíneos, a los huesos y a los ligamentos. Se encuentra en alimentos como las frutas cítricas, las frambuesas y en los pimientos. El ácido fólico, también conocido como vitamina B9, debe ser consumido para prevenir defectos en el nacimiento de los niños. Las mujeres que están embarazadas o que prevén quedarse en estado, suelen hablar con su médico para tomar un suplemento de ácido fólico, añadido a su dieta. La vitamina D ayuda a mantener la homeostasis de calcio. Puede ser encontrado en los alimentos o ser sintetizada a través del sol.



Las vitaminas C y todo el complejo de vitaminas B, pueden ser disueltas en agua. Sin embargo, las vitaminas A, D, E y K deben ser disueltas en grasa, por lo que tu cuerpo necesita de este nutriente para poder absorberlas. Con el objetivo de tener una vida saludable, necesitas tomar de forma regular vitaminas o incluir suplementos que las contengan.

## MINERALES

**El sodio ayuda a mantener el volumen de líquido fuera de las células, y a que funcionen de forma adecuada.** Debe ingerirse menos de 2,400 miligramos por día, de este mineral. **El potasio se encarga de mantener el volumen de líquido dentro y fuera de las células, así como de prevenir el aumento de la presión arterial cuando se aumenta la ingesta de sodio.** Fuentes ricas en este mineral incluyen los plátanos, las patatas y los tomates. **El calcio ayuda a mantener los huesos y los dientes fuertes.** Cada día deben incluirse tres fuentes ricas en calcio como son la leche, el queso bajo en grasa y el yogurt.



## AGUA

**Por definición, el cuerpo necesita macronutrientes en grandes cantidades.** El agua conforma más del 60% del cuerpo humano, de acuerdo a los expertos en medicina y nutrición. **Todos los nutrientes transitan a través de la sangre, compuesta en su mayor parte por agua. De la misma forma, la orina también está compuesta por este nutriente, ayudando a eliminar los residuos del cuerpo. Además,** se ve implicada en procesos como la regulación de la temperatura o la digestión, en mantener la homeostasis del cuerpo y en el transporte de nutrientes a través de las células

## CONCLUSION.

**La alimentación y la nutrición es la parte fundamental en la vida de cada persona ya que es la parte fundamental para estar bien de salud, no porque digamos estamos bien porque comemos bien lo que hay en casa, si estaremos bien porque estamos recibiendo alimentos, vitaminas, carbohidratos, etc. Para no tener un problema de obesidad tenemos que llevar una alimentación sana, por eso es muy importante no consumir muchas grasas, azúcares, etc. Por eso es muy importante saber lo de alimentación y nutrición para que siempre nos mantengamos perfectamente bien y si no es perfectamente bien, pues mantenernos**

saludable en lo que se pueda. Llevar acabo o saber para que nos pueden servir los 6 puntos importantes que son; carbohidratos, proteína, grasas, vitaminas, minerales y agua.