



**Nombre de la alumna: Sarina López González.**

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

**Nombre del trabajo: Ensayo sobre la alimentación.**

**Materia: Introducción a la nutrición.**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado: 1° Cuatrimestre.**

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de octubre de 2020.

## ALIMENTO

La idea principal de este trabajo se trata del alimento que es un tema muy importante, es la que mejora nuestra salud, cabe destacar que para que esta lo sea tenemos que saber o conocer la calidad de cada alimento, la cantidad de comida y los hábitos de nuestros alimentos que ingerimos día a día para que así podamos obtener una nutrición equilibrada, todo esto se emplea en diferentes etapas de la vida de cada individuo de acuerdo a la edad, tamaño y talla desde la infancia hasta la edad adulta de cada persona, con la finalidad de satisfacer las necesidades de nuestra salud.

Pero esto interviene aún más en el ámbito económico porque las personas de bajos recursos no conocen y no llevan un adecuado alimento en su vida cotidiana y los incitan a digerir productos que pueden ser bueno o malo para su redención. Ya que en la actualidad pocos saben sobre este tema, y sobre todo en qué consiste cada alimento y de cómo se clasifica.

Entonces el alimento se conoce como el punto de vista nutricional, como también productos naturales o los que son transformados en el proceso químico ya que todos sabemos que se ingiere para calmar el hambre y satisfacer nuestro apetito y que a través de esa comida se puede aportar los nutrientes necesarios para nuestro organismo con la finalidad de poder estar sanos.

Por ello sus clasificaciones son muy completas porque en cada uno de los alimentos son distribuidos, ejemplo:

- ✓ Por su origen, que son los alimentos de origen vegetal como los cereales, legumbres, frutas y verduras. Y los alimentos de origen animal que son las carnes, huevos, pescados y la leche.
- ✓ Por sus funciones, son los energéticos: son los que se constituye en hidratos de carbono y grasas y a través de la actividad suelen ser quemadas ya que proporcionan las calorías para nuestro organismo de manera que pueda seguir realizando actividades cotidianas.

Plásticos: son los que contienen proteínas y minerales, esta cumple en formar los tejidos del organismo como también la buena formación para nuestro crecimiento.

Reguladores: son los que contienen vitaminas y minerales que, aunque sea micronutrientes suelen ser importantes para la salud por que pueden regular los procesos metabólicos.

Como bien afirma (UDS, 2020) *“Esta clasificación es puramente educativa, basada en 7 grupos de alimentos más habituales en nuestro medio. Los grupos de alimentos se pueden representar en gráficos y colores para una mejor comprensión, el color identifica la función principal de los alimentos: amarillo para los energéticos, rojo para los plásticos, verde para los reguladores y naranja para los mixtos”*.

Está claro que para poder facilitar la clasificación de los alimentos es a través del plato del buen comer, para identificar los grupos alimenticios que son:

El grupo I: que contienen leche y derivados.

Grupo II: carnes, pescados y huevos.

Grupo III: patatas, legumbres y frutos secos.

Grupo IV: verduras y hortalizas.

Grupo V: frutas.

Grupo VI: cereales y derivados, azúcar y dulces.

Grupo VII: grasas y aceites.

Los alimentos están compuestos por estos elementos que son conocidos como un grupo llamado macronutrientes.

- Hidratos de carbono son los que aportan energía esta se clasifica:

- Simples: son los que se absorben rápidamente y por ello se obtiene la energía en el cuerpo.

- Complejos: son los que tardan más tiempo en digerirse.

- Lípidos son biomoléculas orgánicas que se encuentran en nuestro cuerpo se clasifican en:

- Lípidos simples que contienen triglicéridos, ácidos grasos, saturados, poliinsaturados, monoinsaturado.

- Lípidos complejos que son los nutrientes esenciales.

- Otros lípidos que destaca el colesterol.

- Proteínas son cadenas que están formadas por aminoácidos su principal función es reparar los tejidos. Estos aminoácidos pueden ser:

- Esenciales: se encuentran en el consumo de origen animal como la leche, la carne, pescado y huevo.

- No esenciales: son los que se pueden fabricar o llevar un proceso químico a través de los esenciales.

De acuerdo con (UBEDA JAEN, 2008) *Un sinergismo consiste que el aumento en la concentración de un elemento favorece la absorción del otro.*

Coincidiendo con las palabras del autor, el sinergismo es la acción de mezclar sustancias para que este de un solo resultado y que la suma de las sustancias pueda ser más concentrado, pero en farmacología sinergia se define como la colaboración de medicamentos en la cual el conjunto de medicamentos se combina y este puede dar como resultado los efectos combinados.

También está la sinergia medicamentosa la cual consiste en dos o más medicamentos la cual al mezclarse puede ser bueno o puede tener daños graves.

La composición química de los alimentos se basa en las plantas y los animales porque es una fuente principal donde nosotros consumimos esos productos, esta depende de muchos factores, como la variedad de los animales y de las plantas que existen en el mundo, sobre todo el tipo tratado que le dan al cultivo o del manejo constante de agua que se les da a las plantas, la forma en que le dan los alimentos a los animales.

Esta composición puede darse muy diferente por el tipo de valor que le dan, estos alimentos nos proporcionan energía y son necesarios para nuestra actividad diaria, sin embargo el alimento esta compuesto por bioquímico, pero están constituidos por agua, hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales que se encuentran en la comida de forma textual o sabor.

El agua es una composición principal y forma parte de la mayoría de los alimentos a todo esto la composición está basada en, los glucídicos, los proteicos, los lipídicos.

Finalmente, la alimentación es muy saludable ya que no se limita solo en el alimento, sino que además de eso se define cuanto, cómo y con qué frecuencia se consume los alimentos y esta debe estar basada en los alimentos nutricionales y en la energía de cada persona vistos anteriormente estos son puntos son de vital importancia porque a través de ellos podemos sobrellevar un buen alimento ya que los hábitos alimenticios se fomentan desde casa y que a lo largo de la vida el ser humano no cesa de consumir alimentos y lo hace por placer de modo que eso se ve día con día, así como también poder saber sus clasificaciones de manera adecuada para prevenir ciertas enfermedades crónicas.

## Bibliografía

UBEDA JAEN. (2008). *CSRSERVICIOS*. Obtenido de

[http://www.csrsesticios.es/NOTAS\\_INFORMATIVAS/DESCARGAS/LOS\\_ANALISIS\\_FOLIARES.pdf](http://www.csrsesticios.es/NOTAS_INFORMATIVAS/DESCARGAS/LOS_ANALISIS_FOLIARES.pdf)

UDS. (SEPTIEMBRE-OCTUBRE de 2020). Obtenido de

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