



**Nombre de alumno: Damaris Gabriela
Pérez Santizo**

**Nombre del profesor: Daniela
Rodríguez Martínez**

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: introducción a la nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 1

Grupo: A

Alimentos, clasificación de alimentos, clasificación de Hidratos de carbono, Lípidos y Proteínas, sinergismo, y composición química de los alimentos.

Introducción:

Los alimentos son todas aquellas sustancias que ingerimos día a día las cuales contienen distintos nutrientes que necesitamos para vivir, tienen una clasificación variada que hace que nuestro cuerpo tenga energía para realizar nuestras actividades, contienen proteínas que ayudan a regenerar nuestros músculos; vitaminas que refuerzan nuestros órganos así como minerales, y en su mayoría los alimentos contienen hidratos de carbono.

Sinergismo se le llama así a la unión de dos sustancias que aportan una mejor reacción dentro de nosotros.

Desarrollo:

Los alimentos son sustancias naturales o transformadas que contienen uno o, más elementos nutritivos. Los seres humanos los ingieren para saciar el hambre o por otros motivos. Pueden ser de origen animal o vegetal, líquidos o sólidos.

Los alimentos no solamente se consumen para satisfacer nuestras necesidades, también tienen una función psicológica ya que mejora la salud emocional y proporciona satisfacción y obtención de sensaciones gratificantes; social porque favorece la comunicación, el establecimiento de lazos afectivos, las conexiones sociales y la transmisión de la cultura.

El valor nutritivo de los alimentos depende de la cantidad y calidad de sus componentes, así como de la presencia o ausencia de sustancias que afecten a su utilización nutritiva (digestibilidad, absorción o metabolismo) o con efectos tóxicos

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. (Cervera, 2004)

Tienen una clasificación que nos ayuda a diferenciar cada nutriente que tiene un alimento; por lo regular se clasifican por su tratamiento: se les denomina primarios: a los alimentos que no tienen ninguna transformación, transformados: a los modificados por procesos tecnológicos, y preparados: que se han tratado para facilitar su consumo (cocinado).

Las características de cada alimento son las propiedades que son percibidas por los sentidos (olor, sabor, textura, aroma, color). Así también por su origen: vegetales: que

proviene de organismos autótrofos por ejemplo las verduras; animales: que provienen de organismos heterótrofos; y minerales. Por sus posibilidades de conservación: No perecederos: azúcar, leguminosas, semiperecederos: algunas frutas. Según su valor nutritivo: carnes, huevos estos nos aportan proteínas y lípidos; Lácteos aportan carbohidratos, proteínas y lípidos; aceites y grasas aportan lípidos; legumbres, cereales y derivados aportan carbohidratos y proteínas; verduras y frutas aportan carbohidratos; azúcares y derivados aportan carbohidratos; y bebidas aportan agua. Y por su consistencia: duros, semiblandos, blandos, viscosos, fluidos.

La principal función de los hidratos de carbono es darle energía a nuestro cuerpo, el cual está formado por un 60% a un 70% de ellos, los alimentos más comunes que contienen hidratos son arroz, la avena, la miel, el azúcar de mesa, la papa, entre otros. Los carbohidratos se clasifican de acuerdo a su complejidad en: Simples y complejos.

Los lípidos son moléculas biológicas presentes en nuestro organismo y son parte esencial para el buen funcionamiento del metabolismo. Cuentan con dos propiedades fundamentales: la primera es que son insolubles en agua y la segunda que son fuente de energía. Los lípidos son las grasas que dentro de nuestro cuerpo son convertidas a colesterol y triglicéridos que estos en cantidades altas son malignas y nos traerán dificultades en nuestra salud.

Las proteínas son macronutrientes esenciales que adquirimos a través de los alimentos y que cumplen funciones importantes para el buen funcionamiento del organismo. Están formadas por aminoácidos gracias a ellas se forman los tejidos, las enzimas, las hormonas, los anticuerpos entre otros. Las proteínas son indispensables para la formación o reparación de los músculos, huesos u otros tejidos.

Sinergismo es el 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 separado¹

Un ejemplo es el Potasio/Fosforo. Entre mayor sea la cantidad aplicada de los elementos, la respuesta en el rendimiento se mejora hasta un punto máximo, otro ejemplo son las vitaminas E y C que tienen un mejor rendimiento al estar unidas dentro del cuerpo.

¹ <https://plataformaeducativauds.com.mx>

Y por último tenemos la composición química de los alimentos están constituidos por los siguientes elementos en distintas proporciones: agua, hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales, pigmentos, saborizantes y compuestos bioactivos, estos componentes están dispuestos de formas distintas en los alimentos, y esto es lo que caracteriza a un alimento, sus componentes sólidos son los que mencionados anteriormente, las proteínas, los hidratos de carbono y los lípidos. Un componente principal y muy importante es el agua, la mayoría de alimentos están compuestos por este al igual que nuestro cuerpo, ya sea que se cocinen con agua, se hiervan o sean alimentos al vapor lo que se requiere es este elemento, así como nosotros requerimos el agua para poder sobrevivir.

Conclusión:

El organismo necesita alimentarse para vivir, necesita de energía para poder realizar nuestras tareas diarias, necesita emociones para poder demostrar lo que sentimos, y para eso necesitamos de una buena y balanceada alimentación la cual no solo nos permitirá hacer nuestras actividades, sino también prevenir muchas enfermedades. Algo muy común para observar la clasificación de nuestros alimentos es el “plato del buen comer” este viene en forma circular y con distintos colores para distinguir los nutrientes, por ejemplo el color verde engloba lo que son frutas y verduras, naranja para cereales y el color rojo para leguminosas y de origen animal, un nutriente tiene una función importante dentro de nosotros y se divide en dos tipos los cuales son macronutrientes y micronutrientes por ejemplo las vitaminas y minerales estos dos son de gran relevancia dentro de nosotros, porque se enfocan en mejorar nuestra apariencia y hace que nos sintamos bien con nosotros mismos, muchas veces nos sentimos cansados, la vista pesada, nos mareamos o algún otro malestar similar y esto se debe a la falta de alguna vitamina o simplemente porque no llevamos una dieta desbalanceada.

Bibliografía

Cervera, P. (2004). *alimentacion y dietoterapia*. Madrid: Mcgraw-Hill.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/>