



**Nombre de alumno: Silvia Itzel  
Calderón Pulido**

**Nombre del profesor: Daniela  
Rodríguez Martínez**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: Introducción a la Nutrición**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado: Primer cuatrimestre**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de Octubre de 2020.

## **Alimentación y Nutrición**

Para comenzar una alimentación adecuada y apropiada solo se consigue consumiendo una dieta equilibrada, formada por una diversidad de nutrientes, que son las sustancias contenidas en los alimentos que nutren el organismo. Una dieta saludable permite mantener un peso corporal apropiado y equilibrado en su composición (el porcentaje de grasa y músculo del organismo) y garantiza la capacidad para llevar a cabo las actividades físicas y mentales cotidianas.

La Alimentación nos permite tomar del medio que nos rodea, los alimentos de la dieta (de la boca para fuera) y La Nutrición es el conjunto de procesos que permiten que nuestro organismo utilice los nutrientes que contienen los alimentos para realizar sus funciones (de la boca para adentro). La historia de la alimentación está estrechamente relacionada con la evolución del hombre. Todos los seres vivos necesitan alimentarse para vivir, los hábitos alimentarios del ser humano han ido variando para poder adaptarse a las adversidades que el medio presentaba. El tipo de alimento que el hombre ha tenido que ingerir para su sustento, ha cambiado a través de los tiempos, porque se encontró obligado a comer aquellos que tenía más próximos y eran más fáciles de obtener con las escasas herramientas que poseía. La enorme capacidad de adaptación del ser humano al medio y a las circunstancias, conlleva la aparición de diferentes modos de alimentarse en las distintas sociedades. Por otra parte, esto hace que los hábitos alimentarios de una población no sean estáticos sino adaptables a las lógicas variaciones de su entorno vital.

¿Qué es un alimento?

Es cualquier sustancia ingerida por el organismo que tiene como finalidad el mantenimiento de las funciones vitales o generar en él una satisfacción sin alterar su normal funcionamiento del organismo en el caso del ser humano. Además de todo ello es importante saber que los alimentos se pueden clasificar en varios tipos. No obstante, si tenemos en cuenta lo que es la composición de aquellos nos encontraríamos con dos grandes grupos: Los orgánicos, que son los que nos aportan vitaminas, grasas, hidratos de carbono y proteínas.

¿Cómo se clasifican los alimentos?

La calidad de un alimento depende de su valor nutritivo (nutrientes que contiene), de su salubridad y de sus características organolépticas (aspecto). Los principios inmediatos (carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales) se encuentran distribuidos en los diferentes alimentos. Según la proporción de un determinado nutriente, los alimentos se han clasificado atendiendo a la función del nutriente predominante. Los alimentos que contienen fundamentalmente carbohidratos o lípidos son fuente de calorías, con una función energética; los alimentos fundamentalmente proteicos, aunque pueden aportar energía, tienen como misión principal el aportar materiales para la construcción o renovación de estructuras. Es decir, una función plástica o formadora; los alimentos que por su riqueza en vitaminas o minerales controlan diversos sistemas del metabolismo se les conocen como alimentos reguladores.

La clasificación funcional de los alimentos se divide en tres grupos en plásticos, energéticos y reguladores. En plásticos se encuentra: Leche y derivados, carne, pescados, huevos (clara), legumbres y frutos secos y cereales. En energéticos se encuentran: grasas, frutos secos, cereales y huevo (yema). Y por último en los reguladores se encuentran: verduras, frutas, leche y derivados y huevo y vísceras.

Clasificación de Hidratos de carbono, Lípidos y Proteínas: Los carbohidratos se pueden dividir en tres grupos: monosacáridos, ejemplo, glucosa, fructosa, galactosa; disacáridos, ejemplo, sacarosa (azúcar de mesa), lactosa, maltosa; polisacáridos, ejemplo, almidón, glicógeno (almidón animal), celulosa. Otra clasificación de los hidratos de carbono se basa en su cantidad de moléculas. Según esta, pueden ser monosacáridos (con una sola molécula), disacáridos (formados por dos monosacáridos), oligosacáridos (de tres hasta nueve monosacáridos cíclicos) y polisacáridos (con más de diez monosacáridos). Los lípidos son uno de las cuatro clases de biomoléculas que hacen la mayoría de los materiales en nuestras células. Las otras biomoléculas son las proteínas, los carbohidratos y los ácidos nucleicos. Se refiere a una amplia variedad de biomoléculas que incluyen grasas, aceites, ceras y hormonas esteroideas. Los alimentos experimentan una serie de modificaciones o transformaciones a lo largo de la cadena alimentaria esta es la secuencia de etapas y operaciones involucradas en la producción, procesamiento, distribución, almacenamiento y manipulación de un alimento y sus ingredientes, y abarca desde la producción primaria hasta el consumo.

¿Qué es el 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 separado. Es la exaltación de la capacidad de control del formulado mediante la adición de una sustancia que aisladamente carece de propiedades fitosanitarias.

Composición química de los alimentos: Los alimentos están formados en su mayor parte por compuestos bioquímicos comestibles que derivan principalmente de fuentes vivas, tales como plantas y animales. La sal y el agua son los únicos procedentes de naturaleza inorgánica que se incluyen en la alimentación. 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; estos componentes están dispuestos de formas distintas en los alimentos, para darles su estructura, textura, sabor (flavor), color (pigmentos) y valor nutritivo. La composición general de los alimentos y la forma en que sus componentes se organizan, le otorgan sus características particulares. El agua es el principal componente de la mayoría de los alimentos y forma parte de la composición de prácticamente la totalidad de los mismos. Los principales componentes sólidos son: hidratos de carbono, proteínas, lípidos y sus correspondientes derivados.

¿Por qué es importante alimentarse bien? Una alimentación saludable es importante para sentirse bien y prevenir enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, obesidad y algunos tipos de cáncer. Con adoptar pequeños cambios, se pueden obtener grandes resultados. El organismo necesita alimentarse para vivir. Los nutrientes que obtiene de los alimentos le permiten funcionar correctamente y hacer frente a las actividades diarias. Pero el papel de alimentación va mucho más allá: los recientes avances en nutrición de las últimas décadas nos han permitido determinar la importancia de una correcta alimentación a la hora de promover la salud física y mental, prevenir las enfermedades y, en general, mejorar nuestra calidad de vida. Es importante consumir todos los días leche, yogur y quesos, ya que aportan el calcio que nuestro cuerpo necesita para formar huesos, dientes. Además, contribuyen a mantener la presión arterial. Es bueno ingerir diariamente frutas y verduras de todo tipo y color, que aportan vitaminas y minerales. Es preferible consumirlas en crudo dado que al cocinarlas pueden perder sus nutrientes. Asimismo, se recomienda consumir carnes rojas y blancas, retirando la grasa visible. Son fuentes de proteínas y contienen hierro que facilita el transporte de oxígeno a todas las células del cuerpo y contribuyen a un buen funcionamiento del cerebro.

Composición de los Alimentos: En la actualidad, se reconocen en los alimentos más de cuarenta constituyentes esenciales para el mantenimiento de las funciones vitales del ser humano, entre los que se encuentran los hidratos de carbono, los lípidos, las proteínas, los minerales, las vitaminas y el agua. Las determinaciones del contenido en nutrientes de los alimentos aparecen recogidas en distintas tablas de composición de los alimentos, que han sido elaboradas por determinados organismos internacionales, los valores de estas tablas son estimaciones aproximadas y representativas del contenido en nutrientes de los distintos alimentos. La composición final depende de las variaciones individuales de los productos, ya sean de origen animal o vegetal y también de la manera de preparación culinaria. Las tablas de composición de alimentos pueden utilizarse para comparar el contenido en nutrientes de diferentes alimentos, para elaborar dietas equilibradas, para seleccionar aquellos alimentos ricos en determinados nutrientes, etc.

La utilización de los alimentos es un factor determinante en el estado nutricional de los individuos y por tanto forma parte de la seguridad alimentaria, evidenciando su gran participación en aspectos de suma importancia para lograr una buena y adecuada salud en las personas independientemente de la edad, raza, cultura, posición económica y la región que habiten. Las dimensiones estudiadas son: seguridad alimentaria, donde se ve la disponibilidad de alimentos, la que debe asegurar la existencia de alimentos de forma estable e inocua durante todo el año en el mercado local, como resultado tanto de la producción interna como de productos industrializados y sus reservas, también está asociado al acceso a los alimentos, que depende tanto de la oferta (disponibilidad) en el mercado, del acceso económico en forma permanente y oportuna. La parte nutricional que corresponde al consumo apropiado, cantidad y calidad de alimentos, de acuerdo con los requerimientos y los factores de utilización biológica, condiciones de higiene y saneamiento que aseguren la salud el que repercute en la biodisponibilidad de los nutrientes y, por ende, en el estado nutricional. Para concluir es importante entender bien todos estos temas ya que como futura nutrióloga es de suma importancia conocer lo que realmente es una buena alimentación ya que de esta depende nuestra salud, gracias a la nutrición y si se comprenden bien estos temas se puede lograr orientar a una persona para que tenga una alimentación adecuada con los nutrientes necesarios de acuerdo a sus necesidades específicas, así disminuyendo la posibilidad de contraer una enfermedad crónica degenerativa como la diabetes, hipertensión y obesidad.

UDS.2020.PDF de Introducción a la Nutrición Utilizado el 16 de Octubre del 2020.