



Nombre de alumno: Olaguez Ramírez Brenda Leticia

Nombre del profesor: Rodríguez Martínez Daniela

Nombre del trabajo: Alimentación y Nutrición

Materia: Introducción a la nutrición

Grado: 1ºA

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: LNU

Comitán de Domínguez Chiapas a 14 de Octubre de 2020.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Desde la existencia de la humanidad el hombre ha necesitado consumir alimentos para satisfacer sus necesidades biológicas, siendo su alimentación principalmente frutos secos, frutas de temporada y carne cruda, hasta que fue descubriendo maneras de preparar y degustar sus alimentos. Los seres humanos necesitamos alimentarnos para poder vivir y realizar nuestras actividades diarias, la alimentación además nos asegura una mejor salud tanto física como mental, mejora nuestra calidad de vida y nos ayuda a prevenir enfermedades. Los hábitos alimenticios han ido cambiando a la par de la evolución del hombre y se han adaptado a las costumbres, estilos de vida y cultura de cada individuo, así pues, comer hoy en día ya no se hace solo por la necesidad biológica que presentamos si no también se ha convertido en una práctica social, pues muchas veces compartimos alimentos con demás personas para celebrar logros personales o grupales o por el simple hecho de convivir con otras personas lo que va influyendo en la diversidad cultural de cada pueblo.

Los seres humanos hemos adoptado diferentes hábitos alimenticios conforme nuestra evolución, hoy en día disponemos de una gran cantidad de alimentos en el mercado que nos ayudan a hacer la vida más fácil, pero no contienen los nutrientes que necesitamos para que el cuerpo funcione correctamente, es por ello que debemos de seguir una dieta equilibrada que significa comer de todos los grupos alimenticios ya sea frutas, verduras, carnes, pescados, leche, quesos, huevos pero en cantidades moderadas y correctas para cada persona.

Un alimento es toda aquella sustancia elaborada o semielaborada que se destina para el consumo humano que tiene fines sociales, nutricionales y psicológicos. Nutricionales porque aportan nutrientes que el cuerpo se encargara de asimilar y absorber para el buen funcionamiento, sociales porque nos llevan a convivir con gente, poder observar nuevas culturas y poder transmitir las nuestras, y psicológicas porque mejoran nuestra calidad de vida y mientras mejor nos sintamos, mejor salud mental tendremos. Los alimentos se clasifican en 7 grupos importantes, Grupo 1 Leche y derivados, Grupo 2 carnes, pescados y huevos, Grupo 3 Patatas, legumbres y frutos secos, Grupo 4 verduras y hortalizas, Grupo 5 frutas, Grupo 6 cereales y sus derivados y el Grupo 7 donde se encuentran las grasas y aceites y cada uno de estos grupos y alimentos aportan nutrientes esenciales.

Los nutrientes son las sustancias químicas que el cuerpo necesita para su funcionamiento y crecimiento, hay nutrientes que necesitamos consumir en los alimentos, llamados también esenciales y, en cambio hay otros que el cuerpo puede producir solo llamados nutrientes no esenciales y son obtenidos a partir de otros componentes de la alimentación. Existen dos tipos de nutrientes los macronutrientes que son aquellos que el cuerpo necesita en cantidades mayores tales como las proteínas, los hidratos de carbono, y los lípidos (grasas) y los micronutrientes son aquellos que el cuerpo necesita, pero en menor cantidad tales como vitaminas y minerales, los nutrientes realizan tres funciones importantes, la función energética, plástica y la función reguladora. Los nutrientes energéticos son los que aportan energía al cuerpo para poder realizar nuestras actividades básicas diarias, como caminar, correr y los podemos obtener básicamente de los macronutrientes, los nutrientes plásticos son los que ayudan a regenerar y reparar el cuerpo, estos nutrientes son muy importantes en la época de crecimiento y son aportados principalmente de las proteínas, y por último los nutrientes reguladores son aquellos que facilitan las funciones bioquímicas del cuerpo para que todo funcione correctamente y son aportados por las vitaminas y los minerales.

Todos los alimentos están compuestos por los mismos nutrientes solo que en cantidades diferentes para cada uno de ellos, mientras encontramos unos alimentos que basan la mayor parte de su contenido en agua, hay otros que tienen los nutrientes en cantidades similares en su composición, todos los alimentos tienen su composición química en agua, hidratos de carbono, proteínas, lípidos (grasas), vitaminas, minerales y compuestos bioactivos, todos ellos muy importantes para el organismo y su buena asimilación.

El agua es un componente vital que necesitamos para vivir, y es importante el consumo diario de este vital líquido ya que todos los días perdemos agua en la sudoración, en la exhalación y en la micción. El peso corporal de un adulto está compuesto del 60 a 70% de agua, el agua desempeña funciones específicas importantes tales como la transformación de energía, la excreción de desechos y la regulación de la temperatura, la encontramos presente en todos los alimentos que consumimos diario, en jugos de frutas, en verduras, en la leche y en los caldos, hay alimentos que tienen un porcentaje alto de agua a diferencia de los otros nutrientes, como el pepino, la lechuga, el tomate y la manzana. Las dosis adecuadas de agua para mantenernos sanos varían de 6 a 8 vasos en los adultos, pero depende también de la composición corporal y la actividad física, las personas consumimos el 75% del agua proveniente de agua pura (embotellada) y el otro 25% lo obtenemos de los alimentos consumidos.

Los hidratos de carbono o también conocidos como carbohidratos son aquellos nutrientes que el cuerpo utiliza como su principal fuente de energía, se recomienda que la ingesta de estos sea del 60 al 70%, se encuentran en forma de azúcares, almidones y fibra, los carbohidratos se dividen en simples y complejos, los simples son los que se digieren rápidamente y pasan al torrente sanguíneo y aumentan los niveles de glucosa en sangre, como el azúcar, los dulces, los pasteles y harinas refinadas, y los complejos son los que requieren más tiempo para su digestión y absorción, estos a diferencia de los simples elevan de manera más lenta la glucosa en la sangre y los encontramos en cereales integrales, leguminosas, frutas y verduras. Los hidratos de carbono son los más fáciles de obtener de la naturaleza y son de gran importancia ya que el azúcar en la sangre es la principal fuente de energía de las células, tejidos y órganos del cuerpo.

Las proteínas son alimentos compuestos de moléculas de aminoácidos esenciales, todas están compuestas por Carbono, Hidrógeno, Oxígeno y Nitrógeno. Son importantes para mantener y construir tejidos como los músculos y huesos, el cuerpo también las usa como fuente de energía, pero esta no es su principal función, los aminoácidos presentes en los alimentos se clasifican en esenciales, y los no esenciales, estos son aquellos que se obtienen de otros aminoácidos. Las proteínas se pueden clasificar por su valor biológico, las de alto valor biológico son aquellas que proporcionan aminoácidos indispensables y se obtienen principalmente de origen animal como la leche, carne y huevos, las de mediano valor biológico son las que tienen deficiencia de algún aminoácido importante como las leguminosas, pero que al combinarlas con cereales o semillas se pueden clasificar de alto valor y las de bajo valor biológico son aquellas que carecen de varios aminoácidos esenciales como los cereales, frutas y verduras. El aporte recomendado diario es del 20 al 30% al igual que los hidratos va a depender del peso corporal y actividad física, las proteínas las encontramos de manera sencilla en los productos de origen animal y legumbres.

Los lípidos (grasas) son fuentes concentradas de energía que se presentan en dos formas básicas, grasas saturadas e insaturadas, las saturadas son grasas sólidas a temperatura ambiente y se encuentran principalmente en alimentos de origen animal y el aceite de coco, las insaturadas son grasas líquidas o blandas a temperatura ambiente y se encuentran en alimentos de origen vegetal o más conocidos en los aceites de maíz, oliva, canola, girasol y cacahuete. Los ácidos grasos recomendados para el consumo son Ácido linoleico que sirve como componente estructural del sistema nervioso y lo encontramos en aceites vegetales, carnes y la leche humana, y el Ácido α -linolénico que mejora nuestro sistema inmunológico y lo encontramos en vegetales verdes, aceites y linaza. Las grasas

son importantes porque aportan energía y calor, son el medio de transporte de algunas proteínas y de las vitaminas liposolubles y actúan como reserva de energía en el organismo y su aporte recomendado va del 10 al 15%.

Las vitaminas son compuestos presentes en los alimentos que ayudan al correcto funcionamiento del organismo y crecimiento siempre y cuando se ingieran en las cantidades adecuadas, se encuentran en los alimentos y estas no proporcionan energía, y se clasifican en liposolubles como la vitamina (A,D,E,K) que requieren de una buena absorción de las grasas para que estas sean absorbidas y puedan ser transportadas por todo el torrente sanguíneo y las hidrosolubles (B1,B2,B3,B5,B6,B12 Ácido fólico y vitamina C) son solubles en agua por lo que son rápidamente desechadas y no se pueden guardar en el organismo, una escases de vitaminas traería como consecuencia una Avitaminosis que es una enfermedad que se produce por la falta de una o varias vitaminas. Las vitaminas son importantes porque promueven el crecimiento, participan en los procesos vitales del organismo y facilitan el uso de nutrimentos.

Los minerales son elementos indispensables encontrados en los alimentos y principalmente en las sales, al igual que las vitaminas no aportan energía y estos son requeridos en pequeña cantidad y también ayudan al cuerpo a crecer, desarrollarse y estar sano, se dividen en macrominerales que son los que necesitamos en mayor cantidad y lo podemos encontrar en productos lácteos, sardina, carne, atún y los oligoelementos son necesarios pero en pequeñas cantidades tales como el hierro, cobre, yodo y zinc, las principales funciones de los minerales son el de formar huesos fuertes, mantener saludable al corazón y producir hormonas.

Y los últimos son los componentes bioactivos son sustancias presentes en pequeñas cantidades en plantas y en ciertas frutas, verduras, aceites y granos, cumplen funciones en el cuerpo como promover la buena salud y ayudan a prevenir enfermedades como el cáncer y enfermedades del corazón, son componentes que influyen en actividades celulares y fisiológicas tras su ingesta, no son clasificados como nutrientes, ni es esencial consumirlos por aparte, solo están presentes en pequeñas cantidades y ayudan a prevenir enfermedades no transmisibles.

El sinergismo va de la mano en la absorción de nutrientes en especial de los minerales, ya que si bien los nutrientes que nos proporcionan los alimentos tienen poder benéfico para la salud al combinarlos con otros minerales pertenecientes a otro alimento se fusionan y se obtienen una respuesta con beneficios mucho mayores que los que aportarían por separado, a esta forma de responder de los nutrientes al juntarse se le llama sinergismo,

aunque hay que tener cuidado con lo que se quiere combinar pues muchas veces en vez de traer beneficios al cuerpo puede provocar una intoxicación, por ello es importante antes de consumir alimentos nuevos y diferentes es importante consultarlo con un especialista principalmente si se trata de suplementación.

Para culminar, es importante resaltar que la alimentación cumple una función muy importante en la vida de los seres humanos, pues satisface necesidades sociales al compartir nuestros alimentos, costumbres y hábitos con otras personas y necesidades biológicas, pues es con los alimentos que nosotros obtenemos energía para realizar actividades básicas y otras más especiales, como personas que se dediquen a trabajos donde usan su máximo esfuerzo, o a atletas que realizan una actividad física mayor, por ello es importante una buena alimentación que incluya todos los grupos alimenticios para poder obtener de cada uno, los nutrientes que necesitamos y no lleguemos a tener una deficiencia, pues supondría una descompensación en el organismo, pero cuidando las porciones ya que cada persona necesita diferentes cantidades de proteínas, carbohidratos y lípidos, dependiendo de su estilo de vida, edad, sexo y composición corporal, por lo que comer muy poco o comer en exceso de ciertos alimentos nos puede provocar enfermedades relacionadas a la alimentación, o una deficiencia de vitaminas, así pues comer de todos los grupos alimenticios de manera moderada asegura un buen aprovechamiento de todos los nutrientes que necesitamos para vivir adecuadamente y de manera saludable.

BIBLIOGRAFÍA

Brown, J. (2014) Nutrición en las diferentes etapas de la vida, 5ta Edición. México. McGraw-Hill Interamericana Editores, S. A. de C. V.

Servín, M. (2013) Nutrición básica y aplicada, México, Universidad Autónoma de México

Rodríguez, D. (Septiembre-Octubre 2020) Antología Introducción a la nutrición. UDS

Obtenido de

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