



**Nombre de alumnos: Karen Jazziel  
Bautista Peralta**

**Nombre del profesor: Víctor Manuel  
Nery Gonzales**

**Nombre del trabajo: Información  
alimentaria y nutricional**

**Materia: Epidemiología**

**Grado: 4to. Cuatrimestre**

**Grupo: Ú**

## **INTRODUCCIÓN**

Durante este ensayo hablaremos sobre la información nutricional y alimentaria, que hala del valor energético y determinados nutrientes que pueden contener un alimento. Hablaremos sobre dieta y alimentación, sobre los principales nutrientes que debe contener un alimento, así como las características que debe tener una alimentación saludable y sobre el plato del buen comer.

# ÍNDICE

## Tabla de contenido

<b>PRESENTACIÓN</b> .....	1
INTRODUCCIÓN .....	2
ÍNDICE .....	3
<b>INFORMACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL</b> .....	4
CONCLUSIÓN .....	7

## INFORMACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

Una buena alimentación mejora y mantiene nuestra salud, vamos a ver las definiciones de dieta y alimentación. La dieta es el conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día, y constituye la unidad de la alimentación. La alimentación es la acción y efecto de alimentar o alimentarse, es decir, es un proceso mediante el 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. La diferencia entonces, es que, la dieta son los alimentos, y alimentación la acción de consumirlos.

Una alimentación saludable es fundamental para el correcto funcionamiento del organismo y la prevención de enfermedades cardiovasculares, la obesidad y la diabetes, las especialistas recuerdan que los nutrientes a través de una buena alimentación son claves para un adecuado crecimiento. Es por esto, que hay algo muy importante que se debe saber sobre los alimentos, y son los principales nutrientes que nos debe aportar una alimentación adecuada, que son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones y mantener la salud. Estos son: Proteínas, carbohidratos, y grasas, vitaminas, minerales, fibra, agua.<sup>1</sup>

Los encontramos en:

-Proteínas

Se obtiene con la ingesta de carne, pescado, lentejas, huevo y lácteos.

-Hidratos de carbono

Se encuentran en el pan, los cereales, la escarola, las legumbres y la pasta, en los zumos, los refrescos y los snacks o aperitivos.

---

<sup>1</sup> © 1995-2020 Healthwise, Incorporated.

## -Grasas

Las más saludables son las de origen vegetal de alimentos como el aguacate, los frutos secos, las semillas, las aceitunas y el aceite de oliva.

## -Vitaminas

Están presentes en las verduras, las frutas y la leche.

## -Minerales

Algunos como el calcio son esenciales para el crecimiento de los huesos. Otros como el hierro se pueden obtener de productos vegetales y animales, aunque se absorben mejor de los primeros.

## -Fibra

Sólo se encuentra en alimentos vegetales y ayuda a regular el tránsito y prevenir enfermedades cardiovasculares.

## -Agua

El 80% del cuerpo está compuesto por agua, por tanto, conviene beber entre 6 y 8 vasos al día para estar hidratados.

Es por eso que para llevar una dieta equilibrada hay que consumir de todos los grupos de alimentos teniendo en cuenta que la mitad deben ser frutas y verduras y, el resto, estar repartido entre proteínas, hidratos y una mínima parte de grasas.<sup>2</sup>

Podemos mencionar también a los aminoácidos que son compuestos orgánicos que se combinan para formar proteínas. Cuando las proteínas se digieren o se descomponen, los aminoácidos se acaban. El cuerpo humano utiliza aminoácidos para producir proteínas con el fin de ayudar al cuerpo descomponer los alimentos, crecer, reparar tejidos corporales y llevar a cabo muchas otras funciones corporales. Y vamos a mencionar dos tipos de aminoácidos:

---

<sup>2</sup> Yolanda Pontes, M<sup>a</sup> del Carmen Sáez, Ana Celada y Ángela González

-Aminoácidos esenciales: Son los que obtenemos de los alimentos, estos son histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina.

-Aminoácidos no esenciales: Esto quiere decir, que nuestro cuerpo los produce, entonces no es necesario obtenerlos de los alimentos, estos son alanina, arginina, asparagina, ácido aspártico, cisteína, ácido glutámico, glutamina, glicina, prolina, serina y tirosina.

Los principales minerales en el cuerpo humano son: calcio, fósforo, potasio, sodio, cloro, azufre, magnesio, manganeso, hierro, yodo, flúor, zinc, cobalto y selenio. El fósforo se encuentra tan ampliamente en las plantas, que una carencia de este elemento quizá no se presente en ninguna dieta. El potasio, el sodio y el cloro se absorben con facilidad y fisiológicamente son más importantes que el fósforo. Los seres humanos consumen azufre sobre todo en forma de aminoácidos que contienen azufre; por lo tanto, cuando hay carencia de azufre, se relaciona con carencia de proteína. No se considera común la carencia de cobre, manganeso y magnesio. Los minerales de mayor importancia en la nutrición humana son: calcio, hierro, yodo, flúor y zinc, y únicamente éstos se tratan en detalle aquí. Algunos elementos minerales son necesarios en cantidades muy pequeñas en las dietas humanas, pero son vitales para fines metabólicos; se denominan elementos traza esenciales.

Ahora hablaremos de las características que debe tener una alimentación saludable:

1. Tiene que ser completa: debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.
2. Tiene que ser equilibrada: los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí. Así, los hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30%; y las proteínas, entre un 12 y un 15%. Además, hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.

3. Tiene que ser suficiente: la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.
4. Tiene que ser adaptada a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud.
5. Tiene que ser variada: debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.), no solo porque con ello será más agradable, sino porque, a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios.<sup>3</sup>

Por último, hablaremos del plato del buen comer este es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México.<sup>4</sup> Consiste en un gráfico donde se representan y resumen estos criterios, dirigidos a brindar a la población opciones prácticas, con respaldo científico, para tener una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades.

Divide a los alimentos en tres grupos: Frutas y verduras, cereales y tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal.

En la siguiente página voy a dejar una imagen del plato del buen comer para que puedan apreciarse mejor estas divisiones.

---

<sup>3</sup> <http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>

<sup>4</sup> Graciela Caire Juvera, profesora investigadora del CIAD



FUENTE: NOM-043-SSA2-2005



## **CONCLUSIÓN**

Después de todo lo mencionado antes, podemos concluir que nuestra alimentación debe de aportarnos todos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita, es importante que la alimentación sea variada para cubrir los requerimientos nutricionales y que también sea agradable a nuestro paladar. Para poder cubrir estas recomendaciones debemos consumir todos los grupos de alimentos en proporciones determinadas, y para ello, se diseñó el plato del buen comer.