



Nombre de alumnos: Rafael Torres
Adorno

Nombre del profesor: Víctor Manuel
Nery González

Nombre del trabajo: Información
alimentaria y nutricional

Materia:

Epidemiología

Grado:

Cuarto

Grupo: U

Introducción:

El ser humano por naturaleza tiene la capacidad de alimentarse por alimentos, para las funciones de la vida, los alimentos son los encargados de darle las capacidades para poder desarrollar sus actividades. Mayormente se confunde este concepto con alimentarse de más, ya que no es necesario comer en exageración, basta con tener una buena proporción de los alimentos, para poder tener los suficientes nutrientes en nuestro cuerpo para desarrollar nuestras actividades, esta proporción los podremos tener de datos de salud, como el plato del buen comer, son herramientas claras para poder conocer las variedades de alimentos que se pueden consumir de manera correcta, claro sin exagerar ya que el exceso de ellas puede inferir.

Existe métodos para tener una alimentación correcta el cual es uno de los factores que es muy mal comprendido, la dieta es conocida urbanamente como una forma de alimentación que sirve para poder bajar de peso, sin embargo, esta es rutina que una persona hace diariamente y esta depende si la hace de manera correcta o incorrecta.

Debemos comprender que, en los términos de alimentación, esta se hace muy extensa, ya que existen componentes que la hacen extensa, como en la alimentación podemos comprender los nutrientes que son las que encontramos en la alimentación.

A continuación, veremos el tema de alimentación y dieta, con el propósito de identificar diferencias y comprender por el termino de salud, al igual saber que es una alimentación saludable.

Ensayo: Información alimentaria y nutricional

Empecemos con el tema central, este es el que hace que podamos tener una dieta, o de consumir alimentos de manera saludable o no, la alimentación es el consumo de alimentos por parte de los organismos para conseguir los nutrientes necesarios y así con esto obtener las energías y lograr un desarrollo equilibrado.

La alimentación tiene como acción y efecto de alimentar, este tiene como proceso mediante al 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 alimentación es un acto individual y voluntario, ya que cada persona puede decidir cómo y cuándo alimentarse.

Este termino de alimentación va muy de la mano con la nutrición el cual es lo que obtenemos de la misma interacción de alimentos, la nutrición es el proceso por el cual los organismos vivos transforman los alimentos en energía y materia, para poder cumplir con sus funciones vitales. La nutrición incluye la absorción del alimento, su digestión, metabolización y excreción de desechos o elementos que no son nutricionales o que ya fueron aprovechados por el organismo. Para que un organismo pueda nutrirse, en el sentido de que pueda obtener la energía que necesita, se requiere que la selección del alimento sea apropiada para sus necesidades, por lo tanto, el tipo de alimentación influye de forma directa en la calidad de la nutrición, sin embargo, la nutrición es un proceso biológico, fisiológico e involuntario, por lo tanto, este se da después de la alimentación, muy independiente de cada tipo de alimentación.

Cuando hablamos de nutrición y de los términos los podemos comprender por varios conceptos y tipos, estos se desenlazan de manera extensiva, el cual todas cumplen con las mismas características que es la de consumir y de obtener nutrientes.

En términos voluntarios tenemos lo que es la dieta algo que se ha ido modificando con el descubrimiento de otras alternativas de alimentación, sin embargo, esta simplemente es el mismo consumo de alimentos que se consumen de manera diaria, si se consume la cantidad y calidad de los nutrientes que se necesitan se tiene una dieta correcta, en sentido contrario sino hacemos de una buena alimentación tendremos una dieta mala.

Existe una gran variedad de dietas las cuales van calificados por diferentes seres vivos, por naturaleza el ser humano es omnívoro, esto ya que dese antes él ha consumido una gran variedad de alimentos con el fin de sobrevivir, y no se ha preguntado si es bueno para él.

Aparte de tener una alimentación es muy importante que esta sea de manera saludable, para esto los principales nutrientes que debe contener una alimentación correcta es que tomen en cuenta las variedades, se seleccionen y se combinen en nuestros alimentos de día a día. Debemos conocer los grupos, para esto se presenta el plato del buen comer este se creó para orientar a la población mexicana hacia una alimentación balanceada, mostrándonos cuáles son los diferentes grupos de alimentos y cómo debemos combinarlos en nuestra alimentación diaria.

El plato del buen comer representa tres grandes grupos, estos son los que podemos variar en nuestra alimentación.

El primer grupo se compone por verduras y frutas, los cuales son fuentes de vitaminas y minerales y de fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, estas permiten que el ser humano siga creciendo, se desarrolle y tenga un buen estado de salud, evitando así de enfermedades continuamente. El segundo grupo se compone por la gran variedad de cereales y tubérculos, y este es el nombre que recibe, estas son fuentes principales de la energía, estas son las que el organismo utiliza para realizar de las actividades diarias, las cuales nos permiten realizar acciones como correr, trabajar, jugar, estudiar, entre tantas cosas, al igual son fuente importante de fibra cuando se consumen enteros. Por último, grupo tenemos las leguminosas y alimentos de origen animal, estas proporcionan proteínas necesarias para el crecimiento y desarrollo de las personas, más en los niños, y sirve igual para formación y reparación de tejidos.

El plato del buen comer varia los grupos con ejemplos de alimentos que podemos consumir, dando la idea, esto para conocer un poco de cuáles son los que definen a cada grupo. Cuando se representa en forma de plato, hace importancia de cada grupo, no existen alimentos buenos o malos, lo que existe es la dieta correcta cuando en la alimentación se introducen alimentos de cada grupo.

Para tener una alimentación correcta debe ser correcta, esta significa que se incluya un alimento de cada grupo en cada comida del día, lo cual lo regular son el desayuno, comida y cena. La alimentación debe de ser equilibrada, que los nutrimentos guarden las proporciones entre ellos al integrar comida de los diferentes grupos en las comidas del día. El alimento debe ser suficiente estas para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona, está de acuerdo con la edad, sexo, estatura y sus actividades físicas. Al igual la alimentación debe de

ser variada, significa que incluya alimento de los tres grupos. Debe presentar higiene, que los alimentos tengan el lavado correcto, al igual ser adecuada.

Cada alimento del plato del buen comer presenta nutrientes, los cuales todos los organismos los necesitan para realizar sus funciones, de manera general existen 6 tipos los cuales tienen diferentes características:

Grasas: son una de las principales fuentes de energía para el organismo, que al consumirlas en las cantidades adecuadas se convierten en un elemento primordial que ayuda al crecimiento, al desarrollo y a mantener una buena salud. No todas las grasas son favorables

Los carbohidratos: constituyen la principal fuente de energía de nuestra alimentación, son el combustible para desarrollar las actividades diarias, mantener la temperatura corporal y el buen funcionamiento de órganos vitales del cuerpo. Pueden ser simples y complejos.

Proteínas: son las responsables de la formación de células, los tejidos y órganos, así como de construir los músculos, parte de las hormonas, de las enzimas que transportan ciertas moléculas (como la grasa) y transmitir señales.

Las vitaminas son gran variedad y se encuentran presentes en este grupo, la importancia de estas aportar para el crecimiento, desarrollo, prevenir enfermedades, al funcionamiento de los tejidos.

Las fuentes de calcio que tienen mejor absorción son los derivados lácteos como leche, queso, kumis y yogurt, y tienen un mayor efecto cuando son combinados con alimentos fuentes de vitamina D, como aceite de hígado de res, atún.

Conclusión:

La alimentación es parte de nuestro día a día, constantemente lo hacemos, al igual implementamos la dieta el cual es el consumo de los alimentos que se consumen de manera diaria, todo de la selección de la gran variedad de alimentos, no es tan complejo este término, sin embargo, en la actualidad ha presentado modificaciones por las personas, tratándolo como reducciones de alimentos o de otro consumo de alimentos.

La alimentación balanceada, conocida como alimentación completa o saludable, es aquella que contiene un alimento de cada grupo alimenticio y es ingerido en porciones adecuadas de acuerdo al peso, talla, sexo.

El plato del buen comer que se representa por tres categorías el primero es frutas y verduras las frutas y verduras aportan energía, fibra, minerales, vitamina A, vitamina C, algunas vitaminas del complejo B y otros nutrimentos. Un bajo consumo de frutas y verduras se puede relacionar con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades como cáncer, diabetes y obesidad.

Las leguminas y alimentos de origen animal son de segunda categoría La leche y sus derivados son fuente de calcio, proteínas y agua. La carne, el pescado y el huevo son fuentes de proteínas de alta calidad, minerales como hierro y zinc son fuente importante de proteínas de alta calidad, minerales como hierro, zinc y vitaminas, principalmente del complejo B. Las leguminosas son fuente importante de proteínas, carbohidratos, fibra y vitaminas.

La tercera categoría son los cereales los cuales son como el maíz, la avena, el arroz y el trigo han sido la base de la alimentación de diferentes pueblos y culturas del mundo. En el mundo entero los cereales constituyen la fuente más importante de calorías.

El ser humano no debe olvidar que una alimentación balanceada o completa trae como consecuencia una lista de beneficios como: mínimas probabilidades de desarrollar enfermedades, control del colesterol, aminora el riesgo de problemas cardiacos, reduce la presión sanguínea, mejora el sistema inmunológico, entre otros.

Fuentes bibliográficas:

- Cita: (Gardey, 2009)
- Entrada bibliográfica:
- Gardey, J. P. (09 de 2009). *Epidemiología*. Obtenido de definicion.de:
<https://definicion.de/epidemiologia>
- "Alimentación". En: Significados.com. Disponible en:
<https://www.significados.com/alimentacion/> Consultado: 4 de diciembre de 2020, 10:03 am.