

Nombre de alumno: Fátima
Montserrat Cruz Hernández

Nombre del profesor: Víctor Manuel
Nery

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Epidemiología

Grado: Cuarto

Grupo:

PASIÓN POR EDUCAR

INFORMACION ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

Introducción

Para comprender el tema es necesario definir conceptos como son la nutrición ya que de esto se deriva la alimentación y la composición de los alimentos ingeridos. La OMS (Organización Mundial de la Salud) define como nutrición a la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición es un elemento fundamental de la salud ya que a partir de lo que ingerimos nuestro cuerpo obtiene un correcto funcionamiento pues una alimentación balanceada ayuda a reducir el riesgo de sufrir diversas enfermedades como son las cardiovasculares o la obesidad siendo esta una de las que más prevalencia tienen y no solo en adultos, sino que también en niños, es por ello que recalco la importancia de tener una buena nutrición para con ello buscar el bienestar y la preservación de la salud humana.

Contenido

Como seres humanos tenemos derecho a una alimentación adecuada, todas las personas deberían gozar de este derecho pero en su mayoría por cuestiones económicas o de educación alimentaria no siempre es posible conseguirla. Pese al siglo en que estamos cada vez son más los casos de malnutrición en todas sus formas, es decir, desnutrición, carencias de micronutrientes, sobrepeso y obesidad. Estas formas de malnutrición no son más que resultado de dietas deficientes, conocimientos y recursos inadecuados además de posibles entornos no saludables.

Es muy importante la educación alimentaria, con esto me refiero a conocer lo que consumimos, estos datos se encuentran en la información alimentaria que es la información relativa a un alimento y puesta a disposición del consumidor final por medio de una etiqueta, otro material de acompañamiento, o cualquier otro medio, incluyendo herramientas tecnológicas modernas o la comunicación verbal. Se considera etiquetado todas las menciones, indicaciones, marcas de fábrica o comerciales, dibujos o signos relacionados con un producto alimenticio que figuren en cualquier envase, documento, rótulo, etiqueta, faja o collar que acompañan un producto alimentario o se refieran. Es este el principal medio de comunicación entre los productores y el consumidor, puesto que permite conocer el alimento, su origen, su modo de conservación, los ingredientes que lo componen o los nutrientes que aportan a nuestra dieta. Por ello cuando se piensa en mantener una dieta saludable y realizar compras seguras, debemos fijarnos en el etiquetado de los alimentos a la hora de comprarlos o consumirlos. En él está la clave para saber lo que comemos.

Cuando hablamos de la información nutricional de un alimento se refiere a su valor energético y determinados nutrientes: grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal.

La información nutricional obligatoria debe incluir, por este orden: valor energético (expresado en Kilojulios -kJ- y Kilocalorías -kcal-) y cantidades de grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal. La información nutricional obligatoria también puede completarse con la indicación de la cantidad de una o varias de las siguientes sustancias: grasas monoinsaturadas, grasas poliinsaturadas, polialcoholes, almidón, fibra alimentaria, vitaminas y minerales (presentes en cantidades significativas). La información nutricional de un alimento debe especificar su valor energético y describir la cantidad de nutrientes que contiene. Todos estos datos suelen publicarse en la tabla de información que está presente en los envases de los alimentos que consumimos a diario, lo cual nos permite conocer los nutrientes que ingerimos, en qué proporción y qué cantidad de calorías aportan. La importancia de la información nutricional radica básicamente en conocer qué nutrientes contienen los alimentos que ingerimos y en qué proporción, así como también la cantidad de calorías que aportan. Y ¿Por qué son importantes los nutrientes? Pues los nutrientes son sustancias contenidas en los alimentos, que son indispensables para la vida del organismo. Los alimentos nos aportan diferentes tipos de nutrientes entre ellos los 7 nutrientes más esenciales:

- los hidratos de carbono o glúcidos
- las proteínas
- las grasas o lípidos
- las vitaminas
- los minerales
- el agua
- la fibra

Cada uno de ellos tiene un aporte en nuestro cuerpo y se encuentran en diferentes alimentos por ejemplo los hidratos de carbono que su función principal en el organismo es producir energía y actuar de reserva energética.

Existen dos tipos de hidratos de carbono: Simples, entre los que se encuentran el azúcar y los alimentos que lo contienen (como los dulces, los caramelos y los refrescos). Complejos (contenidos en los cereales y sus derivados, las patatas y las legumbres). Por otro lado las proteínas que están formadas por cadenas de aminoácidos, que el organismo utiliza principalmente para construir y reparar tejidos. Se encuentran en alimentos de origen

animal y también en menor proporción en los alimentos de origen vegetal. Las grasas o lípidos que son nutrientes que proporcionan principalmente energía al organismo, facilitan el transporte de algunas vitaminas y forman parte de algunas hormonas y de membranas celulares. Se encuentran tanto en alimentos vegetales como animales. Otro nutriente muy importante es el agua el principal componente de nuestro organismo. El cuerpo humano tiene un 75 % de agua al nacer y cerca del 60 % en la edad adulta. Alrededor del 60 % de esta agua se encuentra en el interior de las células y el resto es la que circula en la sangre y baña los tejidos. Y la fibra dietética que es la parte comestible de las plantas o hidratos de carbono análogos resistente a la digestión y absorción en el intestino delgado, con fermentación completa o parcial en el colon y que promueve efectos beneficiosos fisiológicos. Tiene diversas funciones importantes: absorben el agua (hasta 5 veces su peso), aumentan el volumen de las heces, aceleran el tránsito intestinal, etc...



Se considera una alimentación equilibrada y adecuada a aquella que satisface las necesidades nutricionales de una persona, lo que supone un correcto aporte de energía y nutrientes para el buen funcionamiento del cuerpo humano. Es importante que la alimentación sea variada para cubrir los requerimientos nutricionales y que sea agradable al paladar para evitar la monotonía de los menús por ello incluí el plato del bien comer que es una guía de

alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM), para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México; ilustra cada uno de los grupos de alimentos con el fin de mostrar a la población la variedad que existe de cada grupo resaltando que ningún alimento es más importante que otro, sino que debe haber una combinación para que nuestra dieta diaria sea correcta y balanceada. El plato del bien comer se divide en tres grandes grupos; Frutas y verduras. Cereales y tubérculos. Leguminosas y alimentos de origen animal.

Una alimentación saludable tiene que ser variada y debe ser Completa: Que incluya todos los grupos de alimentos, para obtener todos los nutrientes necesarios para el organismo.

Equilibrada: Que aporte las cantidades justas de cada grupo de alimentos manteniendo un balance entre sí. Variada: Que alterne alimentos del mismo grupo en los diferentes tiempos de comida. Inocua: Que su preparación y consumo habitual no represente un riesgo a la salud, es decir, que esté libre de microorganismos patógenos, toxinas, conservadores y contaminantes. Suficiente: Que cubra las necesidades de todos los nutrimentos en cada individuo. Adecuada: Que se acople a las necesidades y características individuales, como el sexo, edad y estado fisiológico y patológico que sea acorde con los gustos y la cultura de quien la consume. Accesible: Que esté al alcance de las posibilidades económicas, sociales y geográficas del individuo.

Aunque la alimentación y la nutrición se relacionan entre si son conceptos distintos, La alimentación es una acción voluntaria, la acción de comer, y es un proceso cultural, por eso, la alimentación es distinta en diferentes partes del mundo, en parte porque la alimentación disponible es distinta según cada lugar. La nutrición es involuntaria, es un proceso biológico que realiza el organismo y es, por tanto, un proceso similar en todos los humanos, por el cual, el organismo, procesa los alimentos para conseguir de ellos los nutrientes imprescindibles para la vida. La diferencia entre alimentación y nutrición es que la primera acción hace referencia a las acciones involucradas con la obtención y elección de los alimentos, y la segunda involucra el procesamiento y la digestión de los alimentos en el interior del organismo, en otras palabras La alimentación genera un proceso de nutrición y la nutrición depende de la alimentación para llevarse a cabo.

Conclusión

La nutrición y alimentación son muy importantes para mantener en buenas condiciones nuestro cuerpo en ello radica la importancia de elegir bien los alimentos que comemos día a día, para darle al cuerpo todo lo que necesita, ya que como lo mencione antes la salud depende de ello y es importante que recordemos que el comer sano o comer bien no es únicamente comer ensalada y lechuga todo el día como muchos creen ni delimitando nuestra diete a un solo alimento ya que por sí solo ningún alimento es capaz de aportar los nutrientes necesarios , sino que una dieta saludable debe de cumplir ciertas características para el correcto funcionamiento del cuerpo ya que con esto se procura el completo estado de bienestar de una persona y prevención de enfermedades.