



Nombre de alumno: Susana Vidal Gómez

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Nutrición

Grado: 3

Grupo: A

Comitán de Domínguez, Chiapas a 12 de septiembre de 2019

INTRODUCCION

La alimentación es un instrumento que permite: valorar las dietas o planificar una forma, esperando que sea de utilidad en una dieta tanto para individuos si no como enfermos. Son diversas las limitaciones de alimentos, hablar de dieta es hablar de los alimentos que nos aportan nutrientes necesarios y saludables para nuestro organismo, varia de la alimentación correcta, un ejemplo es (comida, ensalada de pimientos, tomates, garbanzos, etc.) (cena podría ser un yogurt, etc.) (media noche, yogurt con nueces, etc.) ya que muchas personas se van sin cenar o desayunar. Saltarse una comida no es bueno, ya que el cuerpo pierde esas calorías, pero tampoco sería correcto sobre llevar el consumo de alimentos ya que puede prevenir alguna enfermedad.

CONCEPTOS GENERALES

Nutrición:

Se refiere a los nutrientes que componen los alimentos e implican los procesos que suceden en el cuerpo después de que se ingiere, este se basa en 6 etapas:

1. Ingerir.
2. Digestión.
3. Absorción.
4. Transportación.
5. Utilización.
6. Eliminación.

Dieta:

Se refiere al hábito alimenticio de una persona (todos los alimentos que ingerimos).

Alimentación:

Conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo, esto abarca;

- Selección de alimentos.
- Su cocinado, se ha correcto y no sea de manera que contamine.
- Ingesta, no tener distractor al comer y masticar bien la comida.

Dieta correcta:

Esta dieta es la que cumple con varios elementos como;

- Completa: todos los nutrientes (hidratos de carbono, proteína, lípidos, nutrimentos y vitaminas).
- Suficiente: contenga la cantidad de alimentos que un individuo debe consumir.

- Equilibrada: los nutrimentos deben guardar las proporciones adecuadas entre ellos, carbohidratos, lípidos y proteína.
- Inocua: su consumo habitual, no debe implicar riesgo a la salud.
- Variada: implicación de incluir diferentes alimentos.
- Adecuada: debe ser dependiendo al organismo, edad, sexo, estatura, ya que cada una tiene una alimentación diferente.

MACRONUTRIENTES

Sustancias que proporcionan energía para un buen funcionamiento del organismo, para promover el crecimiento y desarrollo.

CARBOHIDRATO

Son biomoléculas compuestas principalmente de carbono, hidrogeno y oxígeno. lo suelen llamar " GASOLINA DEL CUERPO". Son uno de los tres macronutrientes en nuestra dieta, su función principal es proporcionar energía al cuerpo.

Aparece en muchas formas diferentes, como;

- frutas y jugo de frutas
- cereal.
- pan.
- pasta.
- arroz.
- productos lácteos; leche, leche de soya.
- frijoles
- legumbres; lentejas.
- verdura
- almidón.



- maíz.

Las personas deben de obtener del 50 al 70 % de sus calorías del carbohidratos todos los días. El valor diario es de 275 gramos (kilocalorías).

CARBOHIDRATOS SIMPLES.

Aquellos azúcares que se absorben de forma rápida, de los cuales podemos obtener energía de forma casi instantánea como;

- chocolate.
- azúcar.
- gaseosa.
- mermelada.
- helados.

las personas que requieren de estos carbohidratos sería los deportistas ya que es energía instantánea.

CARBOHIDRATO COMPLEJO.

Son los azúcares de absorción lenta, necesitan de un mayor tiempo de digestión, actúan como energía de reserva.

- frutas.
- verduras.
- cereales, (tortilla, galleta integral, etc.).

esto los necesitamos todas las personas.

LÍPIDOS

Son grupos de moléculas biológicas que comparten dos características.

1. son insolubles en agua.
2. son ricas en energía debido al número de enlaces carbono-hidrogeno.



Generalmente en forma de triacilgliceroles contribuyen la reserva energética de uso tardío o diferido del organismo. Se puede encontrar en;

- aceites de origen vegetal, (oliva, girasol, maíz, soya, etc.)
- mantequillas y margarinas.
- mayormente se puede encontrar en los alimentos de origen animal con elevado contenido grasoso, (pescado, carne)
- productos lácteos enteros.

el porcentaje recomendado no debe sobre pasar el 30 al 35% de las calorías es decir (9 kilocalorías).

PROTEÍNA

Son macronutrientes esenciales que adquirimos a través de los alimentos y que cumplen funciones importantes como es;



- estructural; miosina, actina, músculos (queratina, cabello y uñas) esto es colágeno forma piel.
- transporte:
- energética;
- reguladora;
- contráctil:

son específicas de cada células mantener su integridad y permitir las células mantener su integridad, defenderse de agentes externos, reparar daños, controlar y regula funciones. Se puede encontrar en alto valor;

- carne.
- pescado.

- huevo.
- leche.

de bajo valor biológico;

- legumbres (lentejas, garbanzos, judías)
- cereales (arroz, pasta,).
- frutos secos (nueces, almendras).

El porcentaje debe ser de 10 a 20% del aporte calórico total.

MICRONUTRIENTES



Son elementos que el organismo no puede sintetizar, son vitaminas y minerales requeridos por el organismo en muy pequeñas cantidades.

Con la finalidad de que este tenga un buen funcionamiento, crecimiento y sustancias esenciales para la supervivencia. Algunos de los micronutrientes son;

- vitamina A, C y E.
- minerales (hierro, cobre y magnesio).

FUNCIÓN DEL AGUA EN EL ORGANISMO

Entre el 50 y 70% de nuestro cuerpo es agua

- El agua protege y amortigua órganos vitales.
- Ayuda a convertir los alimentos en energía.
- ayuda al cuerpo a absorber los nutrientes.
- contribuye a la hidratación de la piel.

- regula la temperatura corporal.
- ayuda al funcionamiento de los riñones.
- ayuda y facilita la eliminación de sustancias digestivas.
- transporta nutrientes y oxígeno a todas las células del cuerpo.
- la sangre es 92% de agua.
- humedece el oxígeno para respirar.
- facilita el transporte de los nutrientes y el oxígeno a la sangre.

ELECTROLITOS

minerales que poseen cargas energéticas (sangre, orina, tejidos y fluidos corporales). Lleva una carga eléctrica en muchas maneras incluso la cantidad de agua en el cuerpo, la acidez de la sangre. *



Los más comunes son;

- SODIO.
- CALCIO.
- POTASIO.
- CLORO.
- FOSFORO.
- MAGNESIO.

las funciones que tiene:

- Equilibra la cantidad en el cuerpo.

- Equilibra los niveles de ácido y base del cuerpo (PH)
- Transporta los nutrientes a las células.
- Elimina los desechos de tus células.
- Aseguran el correcto funcionamiento de los nervios (músculos, corazón y cerebro).

ENERGÍA

Capacidad de realizar un trabajo.

Depende de género ya que el masculino necesita menos calorías, depende de la talla, edad, vejes, trabajo ya que disminuye calorías, actividad física, como la natación requiere más energía a comparación si la actividad es caminar por una hora, la gente quemada necesita más energía para formar más piel, cabello, etc.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES Y ALIMENTARIAS

1. Llevar una vida activa.
2. cuidar la alimentación.
3. reducir la ingesta de grasa saturada.
4. comer frutas y verduras.
5. no fumar.
6. mantener un pesos equilibrado.
7. no saltarse ninguna comida.
8. variar la comida, no comer siempre lo mismo.
9. moderación de bebidas alcohólicas.
10. práctica de ejercicio.
11. no tener distractores.

12. masticar bien los alimentos.

13. estipular un lugar de alimentación saturada.

ALIMENTACIÓN Y SALUD PUBLICA

ALIMENTOS

Los alimentos son sustancia de naturaleza compleja que contiene los elementos necesarios para el mantenimiento de las funciones vitales. El valor nutritivo de los alimentos depende de la cantidad y calidad de sus componentes, así como de la presencia o ausencia de sustancias que afecten a su utilización nutritiva (digestibilidad, absorción o metabolismo) o con efectos tóxicos.

los alimentos se han clasificado de acuerdo a su valor nutritivo en 6 grupos básicos. De estos, dos pertenecen a alimentos de origen animal y cuatro de origen vegetal, por supuesto, cada uno ofrece diferente calidad de proteína.

1. leche, yogurt y queso.
2. frutas y verduras.
3. carnes, huevos, pescado y marisco.
4. panes, cereales y derivados.
5. granos y oleaginosos.
6. tubérculos.

GRUPOS ALIMENTARIOS

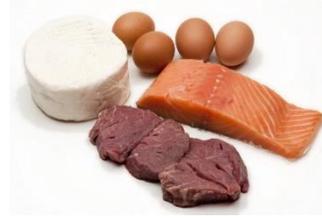
Los grupos de alimentos están realizados según las funciones que cumple y los nutrientes que proporciona, es decir, están agrupados por similitud, en el aspecto nutricional y composición.

GRUPO 1: *LECHE Y DERIVADOS.*



Participan en la formación y mantenimiento de las distintas estructuras del organismo, son alimentos proteicos y su poder energético depende de la grasa que acompañe a las

proteínas.



GRUPO 2: CARNE, PESCADO Y HUEVOS.

Son alimentos que incorporan proteína de alto poder biológico, hierro y vitaminas del grupo B. Son igual de necesario las proteínas de la carne como las del pescado, aunque el pescado se considera más saludable por su contenido en grasa.

GRUPO 3. PATATAS, LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS.



Es enérgica en el sentido de que aportan energía gracias al contenido en hidrato de carbono, en cuanto a las legumbres aportan proteína de origen vegetal de alto contenido biológico y fibras. Los frutos secos aportan ácidos grasos mono saturados y polinsaturados y vitaminas del grupo B.

GRUPO 4: VERDURAS Y HORTALIZAS.



Las verduras son hortalizas en las que la parte comestible aportan vitaminas, minerales y oligoelementos, fibras y un alto porcentaje de agua.

GRUPO 5: FRUTAS.



Son similar al grupo 4, Son similar al grupo 4, son ricas, son azúcares del tipo de la sacarosa, fructuosa y glucosa, pero con aporte calórico bajo.

GRUPO 6: CEREALES Y DERIVADOS, AZÚCAR Y DULCE.



Aportan calorías de sus carbohidratos, importante también la aportación de vitamina del grupo B.

GRUPO 7: GRASAS, ACEITE Y MANTEQUILLA:



El aporte calórico debe preceder de este grupo, como el anterior este grupo es rico en vitaminas liposolubles.

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Son utilizadas, sobre todo, para valorar las ingesta de energía y de nutrientes y planificar la alimentación individual y colectiva de personas sanas y enfermas. La composición de alimentos varía ampliamente, dependiendo entre otros factores de la variedad de las plantas(semillas) y animales, del tipo de cultivo y fertilización, de las condiciones de alimentación animal y en algunos alimentos según su frescura, el tiempo y características de almacenamiento, etc.

otro de los problemas para valorar la composición de alimentos los constituye las técnicas utilizada para la determinación de sus componentes, que pueden dar valores muy distintos. Esto hace que existan resultados muy diferentes entre las diversas tablas existentes.

PARÁMETROS NUTRICIONALES.

ENERGÍA; Los valores energéticos de los nutrientes se expresan en kilocalorías (kcal), por ser valores que se utilizan más frecuentemente en la práctica diaria. Sin embargo, si se desea obtener datos en unidades del sistema internacional (kilojulio, kJ) se pueden convertir de la manera siguiente $1 \text{ kcal} = 4.184 \text{ kJ}$.

NUTRIENTES; Se incluye los siguientes, proteína, lípidos y carbohidratos en gramos.

MINERALES, Mg Ca, Fe, Zn, Na, K (en miligramos) y (en microgramos).

VITAMINAS; A, D, E, C, B1, B2, B6, AC, NICOYINICO (en microgramos), AC, FOLICO (libre y total) y B12 (en microgramos).

TECNOLOGÍA ALIMENTARIA

Es la ciencia que se encarga de estudiar y garantizar la calidad microbiológica, física y química de los productos alimenticios en todas las partes del proceso de elaboración (proceso, empaque y embarque). Se puede establecer que los tres principales aportes de la tecnología de los alimentos son;

1. investigar.

2. desarrollar.
3. investigar dentro del campo de los alimentos.

Estas tres acciones le otorgan el status de conocimiento científico, en donde el avance tecnológico es clave para el avance de la calidad y seguridad. Los avances científicos y técnicos permiten hoy producir **alimentos** y bebidas que se adaptan mejor a las demandas de los consumidores de su manera segura, con procesos productivos más sostenibles y eficientes, cubriendo la demanda de mercados globales.

VALOR NUTRITIVO

Hace referencia a la contribución de dicho alimento al aporte total de nutrientes de la dieta, es decir, los nutrientes que nos aportan y su biodisponibilidad, refiriéndose en términos de energía y nutrientes. El valor nutritivo de la dieta depende, por tanto, de la mezcla total de los alimentos que la componen y de los nutrientes que aporta y debe ser valorada en el curso de varios días, el consumo de una dieta variada y moderada es la mejor garantía de equilibrio nutricional.

ALIMENTOS CON MAYOR VALOR NUTRICIONAL.

- Arvejas envainadas, 42 calorías por cada 100 gramos.
- frijol de carita, 44 calorías por cada 100 gramos.
- lechuga mantequilla, 13 calorías por cada 100 gramos.
- cerezas rojas, 50 calorías por cada 100 gramos.
- nueces, 619 calorías por cada 100 gramos.
- espinaca fresca, 23 calorías por cada 100 gramos.
- pez blanco, 134 calorías por cada 100 gramos.
- chile, 324 calorías por cada 100 gramos.
- col morada, 31 calorías por cada 100 gramos, etc.

ALIMENTOS FUNCIONALES

Son aquellos que tienen un efecto potencialmente positivo, en la salud, más a la de la nutrición básica, los alimentos funcionales consumidos rutinariamente y en porciones adecuadas, aportan vitaminas, minerales y proteína que en conjunto ayuda a fortalecer el sistema nervioso y un desarrollo correcto en el organismo. Además de su efectos nutricionales habituales, tienen compuestos biológicos (nutrientes o no nutrientes), que mejoran algunas de las funciones del organismo y nos ayudan a mantenernos saludables.

imagen

ALIMENTOS FUNCIONALES.

- leche y yogurt.
- bebidas isotónicas
- huevos
- leches enriquecidas con EPA y DHA
- jugos con vitaminas y minerales.

DIETA EQUILIBRADA

Es la que se construye con todos los nutrientes necesarios para un correcto funcionamiento de nuestro organismo y que también permite la prevención de enfermedades.



los alimentos de esta están clasificados de acuerdo a la función que van a realizar en el organismo y estas funciones dependen de los nutrientes que contengan.

- **pan, cereales, arroz y pasta:** Tiene muchos hidratos de carbono y algunas proteínas.
- **frutas, verduras, hortalizas:** Tienen importantes cantidades de minerales y vitaminas y también gran cantidad de fibra, facilita y controla procesos metabólicos

esenciales del organismo.

- **leche y productos lácteos:** Con alto contenido de calcio y proteínas animales, ayuda a formar los tejidos del organismo durante el crecimiento y reponer el continuo desgaste de los tejidos ya existente.
- **carnes, pescado, huevos:** Son la fuente principal de origen animal.
- **grasas y aceites:** Las grasas son necesarias en la dieta por tener sustancias impredecibles para el organismo y para el transporte de algunas vitaminas, tiene función energética.
- **legumbres, patatas, frutos secos:** Combinan las tres funciones (energética, plástica y reguladora).

VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL (A, B, D, C).

La valoración del estado de nutrición es aplicada para conocer, el estado de un individuo, tiene como finalidad establecer la estrategias alimentarias o nutricias que permiten mejorar o mantener el estado de nutrición. El A, B, D, C, de la valoración del estado de nutricional varia tan solo en los datos que se deben de recolectar dependiendo del lugar donde se realice.

- A. ANTROPOMETRÍA;** representa la medición tanto de la composición corporal como de las dimensiones físicas de las personas.
- B. MÉTODOS BIOQUÍMICOS;** la presencia de mala nutrición en sus diferentes etapas puede ser detectada a partir de la evaluación bioquímica o de laboratorio.
- C. MÉTODOS CLÍNICOS;** la examinación física centrada en aspectos nutricios, que permite estipular la composición corporal del individuo, así como determinarla presencia de síndromes de mala nutrición.
- D. MÉTODOS DIETÉTICOS;** incluye la evaluación del consumo de alimentos, así como la composición y adecuación de la ingesta de alimentos y nutrimentos, tolerancia o intolerancia a diferentes alimentos.

CALIDAD ALIMENTARIA.

Conjunto de cualidades que hacen aceptables los alimentos a los consumidores. Esta

cualidades incluyen las percibidas por los sentidos;

- olor
- sabor
- color
- textura
- forma
- apariencia

El control de calidad en los alimentos es la utilización de parámetros tecnológicos, físicos, químicos, microbiológicos, nutricionales y sensoriales para el logro que un alimento sea sano y sabroso con el objetivo de proteger al consumidor, tanto del fraude como de su salud.

SEGURIDAD ALIMENTARIA

Tener comida disponible, que haya un modo de conseguirla (por ejemplo; tener dinero para comprar alimentos). Que estos alimentos sean suficientes, inocuos y nutritivos para que nuestro cuerpo pueda conseguir la energía y nutrientes necesarios para tener una vida sana.

se sustenta de 4 fundamentos;

1. disponibilidad: los alimentos del todo el mundo, que depende del nivel de producción y de las existencias.
2. accesos de alimentos: que garantiza el diseño de políticas destinados a alcanzar los objetivos de seguridad alimentaria.
3. uso de alimentos: es decir, que el cuerpo aproveche los distintos nutrientes de los alimentos.
4. estabilidad de acceso a los alimentos: que la disponibilidad de alimentos seguros sea periódica, no puntual.

CONCLUSIONES

La alimentación saludable no se limita solo al alimento si no que además del alimento está referida también a cuanto, como y con qué frecuencia se consumen los alimentos y debe estar en relación a las necesidades nutricionales y de energía de cada persona. La calidad de los alimentos engloba acciones en caminadas a garantizar la máxima seguridad posibles de los alimentos, las políticas y actividades que persiguen dicho fin deberán de abarcar toda la cadena alimenticia desde la producción hasta el consumo, hablar sobre macronutrientes, micronutrientes, agua, energía, etc. son los nutrientes que nos aportan a nuestro organismo, son fundamentales para el organismo en mayor cantidad, dicha energía se mide en caloría y es esencial para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo.

REFERENCIAS

- Achten J, Jeukendrup AE. Optimizing fat oxidation through exercise and diet. 2004; Nutrition volume 20: p. 716-727.*
- ACOI — American College of Osteopathic Internists [Internet]. [cited 2016 Aug 26]. Available from: <https://www.acoi.org/>*
- AF_Triptico_Frutas_Verd_BAJA_tcm5-34734.pdf [Internet]. [cited 2016 Jul 24]. Available from: http://www.alimentacion.es/imagenes/es/AF_Triptico_Frutas_Verd_BAJA_tcm5-34734.pdf*
- Africa J, Newton K, Schwimmer J. Lifestyle interventions including nutrition, exercise, and supplements for nonalcoholic fatty liver disease in children. Dig Dis Sci. 2016; 61(5): p. 1375-1386.*
- AHUCE Asociación de Huesos de Cristal de España Osteogénesis imperfecta [Internet]. [cited 2016 Aug 26]. Available from: <http://www.ahuce.org/>*
- Alcohol y tabaco. En: Grado en Nutrición Humana y Dietética. Interacción fármaco-nutriente y fitoterapia. Burgos. Universidad Isabel I; 2017*
- Altés A. Sobrecarga férrica. Algo más que hemocromatosis hereditaria. Med Clin. Barcelona. 2003; 120(18):704-6*
- American Academy of Pediatrics: breastfeeding and the use of human milk. 2005; Pediatrics. 115: P. 496.*