



Nombre de alumnos: Martha María Juárez
Pérez

Nombre del profesor: Joanna Judith
casanova Ortiz

Nombre del trabajo: ensayo

Materia: Nutrición

Grado: 3er cuatrimestre

Grupo: B

INTRODUCCION

La nutrición es el proceso de consumo, absorción y utilización de los nutrientes necesarios para el crecimiento y el desarrollo del organismo y para el mantenimiento de la vida.

Una alimentación adecuada y apropiada solo se consigue consumiendo una dieta equilibrada, formada por una diversidad de nutrientes, que son las sustancias contenidas en los alimentos que nutren el organismo. Una dieta saludable permite mantener un peso corporal apropiado y equilibrado en su composición (el porcentaje de grasa y músculo del organismo) y garantiza la capacidad para llevar a cabo las actividades físicas y mentales cotidianas.

Si el consumo de alimentos es excesivo, se es más propenso a la obesidad. Asimismo, si se ingieren grandes cantidades de ciertos nutrientes, por lo general vitaminas o minerales, los efectos pueden ser nocivos (toxicidad). Si la persona afectada no consume suficientes nutrientes puede aparecer desnutrición, dando lugar a un trastorno por carencia nutricional.

Para determinar si se están consumiendo una cantidad adecuada de nutrientes, los médicos preguntan acerca de los hábitos alimenticios y la dieta que se sigue, y además hacen un examen físico para evaluar la composición y el funcionamiento del organismo.

ENSAYO

Los alimentos son sustancias complejas que contienen elementos necesarios para el mantenimiento de las funciones vitales

Existen grupos de alimentos que fueron creados por un programa de educación en la alimentación y nutrición. Esta clasificación fue necesaria para disponer de una guía de cómo llevar una dieta equilibrada de toda una población

Los alimentos están agrupados según sus funciones que cumplen y los nutrientes que estas proporcionan. El primer grupo está compuesto por leches y derivados, segundo grupo carne, pescado y huevos, tercer grupo patatas, legumbres y frutos secos. Estos tienen función plástica que proporcionan los elementos materiales necesarios para formar la estructura del organismo en el crecimiento y la renovación del organismo, cuarto grupo verduras y hortalizas, quinto grupo frutas. Estas tienen función reguladora, es decir, nos aportan los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo, el grupo seis son los cereales y derivados, azúcares y dulces, y el último grupo que es el siete grasas, aceites y mantequillas. Estas tienen la función energética y como la palabra lo dice proporcionan la energía que el cuerpo necesita aunque el consumo en exceso de estos pueden causar daño a nuestra salud por eso es importante saber sobre los valores nutricionales ya que nos permite ver los valores energéticos de cada nutriente de todos los alimentos que consumimos. Por eso es bueno consumir alimentos funcionales ya que nos aportan nutrientes, vitaminas, minerales que benefician a nuestra salud pues protegen el sistema inmunitario

Una nutrición adecuada nos aporta energías sin excederse en grasas. Prioriza el consumo de verduras, frutas y granos enteros en detrimento de los alimentos procesados. Los alimentos ricos en nutrientes contienen muchas vitaminas y minerales (también llamados micronutrientes), pero no muchas calorías. Las vitaminas y minerales nutren tu cuerpo y ayudan a mantener la salud a la vez que reducen el riesgo de enfermedades crónicas.

Conocer los alimentos ricos en nutrientes es determinante para diseñar una dieta equilibrada y acorde a nuestras necesidades. Como bien sabemos, el organismo requiere a diario cierta cantidad de macro y micronutrientes esenciales. Sin embargo, las necesidades de éstos pueden variar de acuerdo a

la edad, el estado de salud actual y el peso, entre otros factores. Por eso, además de conocer los alimentos, es bueno que te asesores de cómo y qué cantidad debes consumir acudiendo a un nutricionista.

Las verduras son uno de los alimentos más populares y nutritivos, aunque irónicamente menos consumidos. Una dieta rica en verduras puede brindarte una gran cantidad de beneficios para la salud, las verduras ayudarían a reducir el riesgo de accidente cerebrovascular, enfermedad cardíaca, la presión arterial, el riesgo de sufrir problemas de los ojos, digestivos y algunos cánceres. Entre los vegetales más nutritivos que puedes añadir a tu dieta encontramos: Acelga, Aguacate, Apio, Brócoli, Batata, Calabaza, Cebolla, Coliflor, Espárrago, Espinaca, Patata, Tomate, Zanahoria

Las frutas aportan toda clase de minerales, vitaminas, antioxidantes, y un sin fin de otros micronutrientes beneficiosos derivados de plantas (Fitonutrientes). Son, además, naturalmente bajas en grasa y calorías, y no contienen colesterol.

Algunos de sus componentes, como las vitaminas C y E y los flavonoides se han asociado a una posible protección contra las enfermedades crónicas como el cáncer, la diabetes y la obesidad. Algunas de estos alimentos ricos en nutrientes que puedes incorporar a tu dieta son: Albaricoques, Arándanos, Ciruelas, Frambuesas, Fresas, Higos, Naranjas, Manzanas, Papaya, Piña, Plátanos, Sandía, Kiwi, los granos enteros también forman parte de los alimentos ricos en nutrientes debido que son bajos en grasa y altos en fibra

Para llevar una dieta adecuada es necesario que se ir con un nutriólogo pues el consumo de alimentos: Aportar la energía para el mantenimiento del cuerpo: esto varía dependiendo la edad del paciente pues no todos los cuerpos necesitan el mismo tipo de nutrientes carbohidratos y calorías y , y la vigilancia nutricional de un menor de cinco años debe de ser muy bien cuidada y vigilada ya que los niños crecen mes con mes ,a diferencia de un adulto que el consumo de carbohidratos no solo no proporciona energía sino aumenta de pesos , al igual que los alimentos con exceso de grasa daña el organismo esta seria la manera adecuada de evaluar el peso y talla del menos evaluar el estado nutricional en niños menores de 5 años se han utilizado convencionalmente los índices peso/edad (P/E), talla/edad (T/E) y peso/talla

(P/T), y en los últimos años se ha manejado adicionalmente el índice de masa corporal (IMC = peso [kg]/talla² [m])

Los estados nutricionales como ya antes dicho es variable pues algunas requieren vigilancia de un nutriólogo para saber el consumo con exactitud de los alimentos del pacientes ,aunque este suele ser un poco incomodo pues el nutriólogo tienen que estar cerca del paciente pues para pesar el pesos de lo que va a consumir y lo que deja, para eso llevan un control de registro de peso talla ,masa corporal que tiene el paciente que se someterá a una dieta ,aunque hay pacientes y que ya llevan su propio registros pues ya han estado llevan más tiempo en tratamiento y aves que consumir t y les proporciona nutrientes ,proteínas y cuales pueden dañar y subirles de peso ,esos pacientes suelen llevar sus propios registros, todo esto lo incluye el ABCD de la valoración, que son: antropometría, bioquímicos, indicadores clínicos y indicadores dietéticos.

CONCLUSION

Una alimentación se considera saludable cuando todos o en su defecto la gran mayoría de los productos que la componen son alimentos saludables que aportan una variedad de nutrientes y calorías que permite cubrir las necesidades diarias sin excesos ni deficiencias.

Los alimentos saludables se caracterizan por ser aquellos que en su unidad concentran naturalmente una variedad de nutrientes, son alimentos naturales ofrecidos por la propia naturaleza y son mejores cuando no pasan por procesos industriales.

Un alimento saludable puede pasar por un proceso industrial y seguir siendo saludable pero también puede dejar de serlo si se somete a procesos o transformaciones fisicoquímicas que disminuye su calidad nutricional o por la incorporación significativa de aditivos artificiales o por su pobre valor nutritivo y elevado valor calórico.

Por otro lado, la alimentación saludable debe incluir aspectos sobre frecuencia de consumo de cada tipo de alimento, cantidad de alimento consumido y formas de preparación e ingredientes de dicho alimento o comida.

En conclusión, la alimentación saludable no se limita solo al alimento sino que además del alimento está referida también a cuánto, cómo y con qué frecuencia se consumen los alimentos y debe estar en relación a las necesidades nutricionales y de energía de cada persona.