



**Nombre de alumnos: Elvia Velasco Castellanos.**

**Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz.**

**Nombre del trabajo: nutrición y salud pública**

**Materia: nutrición pública.**

**Grado: tercer cuatrimestre**

**Grupo: "B"**

Pichucalco, Chiapas a 22 de mayo del 2021.



## Introducción

La nutrición es la ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos y otras sustancias conexas, su acción, interacción y equilibrio respecto a la salud y a la enfermedad; además se ocupa de las consecuencias sociales, económicas y culturales, de los alimentos y su digestión, es un proceso mediante el cual un organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y elimina sustancias, así como intercambiar materia y energía con su medio ambiente.

Un alimento es cualquier sustancia sólida o líquida, que es ingerida por los seres vivos, podrá reponer lo que se ha perdido por la actividad del cuerpo, para hacer fuente y motor de producción de las diferentes sustancias que se necesitan para la formación de algunos tejidos.

La mala alimentación es la primera causa evitable de muerte en todo el mundo, hay alimentos más saludables y alimentos menos saludables, existe una herramienta: el plato saludable, que es básicamente un esquema de cómo debería ser nuestra dieta para que sea saludable, en donde incluye los principales alimentos: frutas, verduras, cereales integrales, pan integral, pastas integrales, arroz integral, legumbres, frutos secos, pescado y carnes de origen ave, debemos consumir más de productos saludables y evitar los no saludables como los embutidos, bebidas azucaradas, la bollería ya que son ricos en azúcares, harinas refinadas, grasas procesadas, sal, entre otros; la mayoría de los productos light son pocos saludables, por lo tanto también hay que evitarlos, los principales grupos de productos saludables no se venden envasados ni etiquetados, estas son las frutas, verduras legumbres; los que se encuentran en mercados, supermercados y la propia cosecha de un productor, hay varios factores que afectan una mala alimentación, las que influyen son: la publicidad, el precio de los alimentos, el acceso, la disponibilidad de nuestro entorno.



## Desarrollo

Nutrición cuando nosotros nos referimos a nutrición hablamos específicamente de cómo nuestro cuerpo se nutre y nuestras células en base a los alimentos que consumimos, entonces, hablamos que la **alimentación** es el acto de llevar los alimentos a nuestra boca dependiendo de nuestros gustos, placeres y demás, La alimentación depende de una serie de acciones para cumplir una buena nutrición:

1. Selección: escoger los alimentos depende de los gustos, económico, ubicación, religión, cultura, entre otros.
2. Preparación: lo más inocuo posible, sano, higiénico, tipos de preparaciones: asado, al vapor, horneado, cocido, los cuales debemos adoptar para una buena salud.
3. Ingestión: sin distractores, comer, disfrutar y el cerebro tenga tiempo para digerir y tener una saciedad en el organismo.

la **nutrición** en sí es la que nos va a dar la calidad de vida que vamos a tener basado en nuestra alimentación, es por eso que debemos escoger cuáles son los alimentos que nos va a garantizar una nutrición saludable y apta para cada etapa de nuestra vida, los alimentos que generalmente nosotros debemos escoger son: alimentos que deben ir alineados a la vida saludable, estos son las frutas, verduras, proteínas, carbohidratos, grasas, siempre que sean de origen vegetal y que tengan las mejores cualidades y características, basándose en las necesidades de cada persona, nosotros debemos diferenciar que hay alimentos que son muy buenos y alimentos que no lo son, por ejemplo: la comida chatarra no son lo más favorable para tener una buena nutrición.

Cuando hablamos de conceptos generales de nutrición también debemos diferenciar ciertos conceptos basados en los hábitos, debemos saber cómo comemos, dependiendo de los horarios de la calidad, de la cantidad, de la variedad de los alimentos, cuando hablamos de **variedad** es cuando podemos escoger los alimentos de todos los grupos, es decir frutas, verduras, proteínas, grasas y carbohidratos, este tipo de alimentos han sido equilibradas y variadas que realmente va a aportar con todos los nutrientes que debemos consumir día a día, cuando hablamos de **calidad** hablamos de alimentos basados en la calidad que estamos ingiriendo, es diferente consumir una grasa vegetal que una grasa animal, la **grasa vegetal** siempre va a ser más sano porque contiene ácidos grasos insaturados que son beneficiosos para el cuidado de nuestro corazón, mientras que **la grasa animal** tiene un poco más de grasa saturada que no son tan beneficiosas para nuestro cuidado del corazón, para mantener una nutrición adecuada debemos:

- ✚ Primero: comer cinco comidas al día, no saltarnos ninguna de las comidas peor el desayuno

- ✚ Segundo: tener variedad de alimentos incluyendo todos los grupos de alimentos para poder garantizar bien la nutrición saludable
- ✚ Tercero: respetar las cantidades y las porciones
- ✚ Por último: garantizar la comida para toda la familia y así poder tener una vida saludable.

Los **alimentos** son productos sólidos y líquidos que ingerimos en donde el cuerpo obtiene los beneficios y nutrientes que necesita para vivir, la alimentación es el proceso por el cual se obtienen dichos nutrientes del medio externo que a la vez es el acto de proveer los alimentos, es decir, la ingestión, la digestión y demás; los **nutrientes** son compuestos químicos contenidos en los alimentos, cómo son los glúcidos, carbohidratos, las proteínas, los lípidos, las vitaminas, los minerales, entre otros, todos estos son nutrientes y la nutrición es un conjunto de procesos que permiten al organismo utilizar y transformar los nutrientes para mantenerse vivos. El destino de los nutrientes que hay en los alimentos son las células si estás reciben los nutrientes necesarios nuestro cuerpo estará sano. Una alimentación apropiada conduce a un excelente estado nutritivo y a la vez un logro satisfactorio de salud, cada nutriente tiene su función en el organismo; para clasificar los nutrientes los dividimos en dos grandes grupos: los hidratos de carbono, las proteínas y los lípidos constituyen en el grupo de los **macronutrientes** debido a que se necesitan en mayor cantidad, son aquellas sustancias que proporcionan energía al organismo, para un buen funcionamiento y otros elementos necesarios, para reparar y construir estructuras orgánicas, para promover el crecimiento y para regular procesos metabólicos. Las vitaminas y minerales pertenecen al grupo de **micronutrientes** debido a que el cuerpo sólo los necesita en pequeñas cantidades, son elementos que el organismo no puede sintetizar con algunas excepciones por lo tanto tienen que ingerirse, con la alimentación, su papel es preponderante en numerosos procesos fisiológicos, por lo tanto son indispensables para la salud, las más conocidas son: vitaminas como los minerales, el hierro, el cobre y el magnesio los oligoelementos como el yodo, el cobre el selenio y el flúor; **el agua** y la fibra no son micronutrientes pero si se considera en este grupo, el 70% del cuerpo es **agua** el cual es más importante para la vida, el cuerpo cada día requiere más agua que cualquier otro nutriente, es el mejor líquido para la hidratación, que se recomienda aproximadamente 2 litros de agua por día, dependiendo de la actividad física de cada cuerpo, y ésta tiene diferentes beneficios entre tanto ayuda a mantener el peso, mejora la calidad de sueño, disminuye el estrés, fortalece el corazón y mejora la capacidad respiratoria y también contribuye a mantener normales el colesterol y los lípidos sanguíneos.

La función del agua es:

- reacciones que producen en las células.

- Transporte de nutrientes.
- Regulación de la temperatura de nuestro cuerpo.
- Eliminación de sustancias de desecho derivadas del metabolismo interno del organismo.
- Lubricación de articulaciones y otros tejidos.
- Componentes esenciales de muchos líquidos del organismo, jugo gástrico, bilis, saliva.

deshidratación provoca dolor de cabeza mareos hambre.

Los electrolitos son minerales presentes en la sangre y otros líquidos corporales que llevan una carga eléctrica, los electrolitos comunes incluyen: calcio, cloruro, magnesio, fósforo, potasio, sodio, todas estas:

- Equilibra en la cantidad de agua en el cuerpo.
- Transportan nutrientes a las células.
- Eliminan desechos de las células.
- Aseguran el correcto funcionamiento de los nervios, músculos, corazón y Cerebro.

La frutas y verduras son una buena fuente de electrolitos.

Energía: nutrientes energéticos que suministran energía necesaria para realizar funciones vitales están los hidratos de carbono y las grasas es la capacidad de realizar algún trabajo depende de género, talla, edad, actividad física, estado patológico de la persona.

para su clasificación los nutrientes se pueden clasificar en tres categorías según la función que desempeñan en nuestro organismo, estos son los **energéticos**, **plásticos o estructurales** y **reguladoras**, los **energéticos** son los que se encargan de proporcionar la energía necesaria para las funciones vitales, los **plásticos o estructurales** las que nos referimos a las proteínas son las que se encargan de formar las estructuras de los distintos órganos y tejidos, y finalmente los **reguladores** regulan los procesos metabólicos y funcionales del organismo y entre estas tenemos a las vitaminas, a los minerales, los hidratos de carbono, a nivel químico contienen carbono, hidrógeno y oxígeno; todos estos alimentos proveen al cuerpo glucosa que se convierte en energía básicamente lo que debemos recordar es que los carbohidratos constituyen la fuente de energía más importante, y estos carbohidratos o glúcidos se dividen en dos en los carbohidratos simples y complejos, los **carbohidratos simples** los encontramos en los dulces, golosinas, bebidas azucaradas, en los panes refinados, en los cereales azucarados, entre otros, y son considerados como carbohidratos malos Porque estos aportan poco o nada de fibra; son calorías vacías que se convierten en grasas a diferencia de los **carbohidratos complejos** que los encontramos en los trigos y sus derivados como por ejemplo el pan integral, cereales, pastas, tortillas, verduras, vegetales, entre otros, y estos sí son considerados carbohidratos buenos porque son ricos en fibra y

otros nutrientes, además de que tienen un bajo índice glicémico que producen sensación de saciedad, estimulan también al metabolismo pero no todos los carbohidratos simples son malos por ejemplo; la leche y la fruta entregan la energía rápidamente y son muy saludables, las **proteínas** son moléculas formadas por aminoácidos y están unidos por enlaces peptídicos compuesto por cuatro elementos básicos, el carbono, el hidrógeno, el oxígeno y el nitrógeno; estas tienen funciones bastante importantes, la primera es la función estructural porque forma parte de nuestro cuerpo, por ejemplo; el colágeno y la elastina, también tiene función reguladora porque actúa como hormona, como la adrenalina y la oxitócica; función de transporte, transporta los diferentes tipos de nutrientes, como por ejemplo; la hemoglobina y la globulina, y finalmente como función defensora porque actúa como un anticuerpo, un ejemplo de esto son los leucocitos y los monocitos los alimentos ricos en proteínas son: la carne, el pescado, el huevo, la leche ,entre otros; los **lípidos conocidos Como grasas** son un conjunto de moléculas orgánicas que están formadas por cadenas lineales de carbono, hidrógeno y oxígeno; Aunque algunos suelen tener nitrógeno, fósforo y azufre entre sus características se destacan por ser insolubles al agua; estas grasas también se dividen en dos: en las grasas saturadas e insaturadas, las **grasas saturadas** son conocidas como grasas malas, estas son sólidas a la temperatura ambiente, como por ejemplo la manteca que encontramos en los alimentos de origen animal y estas son grasas malas, porque aumentan el colesterol; por lo contrario las **grasas insaturadas** son conocidas como grasas buenas líquidas a temperatura ambiente, como por ejemplo, los aceites, principalmente los encontramos en alimentos de origen vegetal.

La **dieta** también es muy importante, no debemos confundir la palabra dieta con la palabra adelgazar, ya que son completamente distintos, por qué **dieta** es la cantidad de alimentos y bebidas que ingerimos día a día, entonces todos tenemos un tipo de dieta ya sea otros más saludables y otros menos saludables, pero todos tenemos un tipo de dieta; para que una dieta sea saludable es necesario que sea equilibrada, y una **dieta equilibrada** es aquella que incorpora una cantidad adecuada de todos los nutrientes, es decir, los energéticos como los carbohidratos, los lípidos estructurales, como las proteínas y funcionales necesarias y en proporciones adecuadas, debemos diversificar los alimentos que se ingieren, debemos realizar varias comidas al día ,consumir vegetales frescos, consumir alimentos ricos en fibra, debemos evitar el consumo de alimentos pre cocidos o conservados y sobre todo evitar el exceso de alimentos grasos y que contengan grasas saturadas.

La dieta correcta es la alimentación diaria satisfactoria en tres aspectos biológico, psicológico y social; la dieta debe ser:

- Completa: todos los nutrimentos Macro y micro.
- Suficiente: de alimentos para realizar funciones adecuadamente.
- Equilibrada: debe haber un equilibrio entre cada porción; carbohidratos, lípidos y proteínas.

- Variada: de alimentos para aprovechar cada nutrimento que el cuerpo necesita.
- Adecuada: a las condiciones fisiológicas de cada persona.
- Inocua: no debe implicar riesgos para la salud.

Recomendaciones nutricionales alimentarias para llevar un estilo de vida saludable:

- Requerimiento nutrimental promedio.
- Ingestión diaria recomendada (IDR).
- Ingestión diaria sugerida.
- Límite superior de consumo.
- No excluir alimentos que sean saludables.
- Respetar los horarios establecidos.
- Elegir preparaciones saludables.
- Cuidar la higiene de los alimentos.
- Evitar distractores a la hora de comer.
- Entre otros...

## Alimentación y salud pública

**Los siete grupos son:**

- ❖ **Grupo 1:** leche y derivados, función plástica, participa en la formación y mantenimiento de las distintas estructuras del organismo son alimentos proteicos de origen animal y su poder energético depende de la grasa que Acompañe a las proteínas estás ayudan a formar los tejidos del organismo.
- ❖ **grupo 2:** carnes pescados y huevos, tiene una función plástica son alimentos que incorporan proteínas de alto poder biológico hierro y vitaminas del grupo de B, son iguales de necesarias las proteínas de las carnes como la del pescado, aunque el pescado se considera más saludable por su contenido en grasa de omega-3, los huevos también son ricos en nutrientes esenciales y son proteínas en la Clara y hierro en la yema, el pescado es rico en proteínas alto en Omega 3 y 6 para el buen funcionamiento del cerebro.
- ❖ **grupo 3:** plantas, legumbres y frutos: su función plástica y energética, la energética en el sentido que aporta energía gracias al contenido en hidratos de carbono, en cuanto a las legumbres aportan proteínas de origen vegetal de alto contenido biológico y fibra, los frutos secos aportan ácidos grasos mono insaturados y poliinsaturados, vitaminas del grupo B.

- ❖ **grupo 4:** verduras y hortalizas, rico en vitaminas y minerales, función regulador, el código alimentario español indica que las hortalizas con cualquier planta herbácea hortícola que se puede utilizar como alimento ya sea en crudo o cocinado y las verduras son las hortalizas en las que la parte comestible está constituida por sus órganos verdes (hojas, tallos, inflorescencia) aportan grandes cantidades de vitaminas, minerales y oligoelementos, fibra especialmente soluble, además de un alto porcentaje de agua y pocas calorías de su baja proporción en hidratos de carbono proteínas y grasas.
- ❖ **Grupo 5:** frutas, su función es reguladora de importancia en la dieta es similar a la del grupo 4 además son ricas con azúcares del tipo de la sacarosa, fructosa y glucosa, pero con un aporte calórico bajo.
- ❖ **Grupo 6:** cereales y derivados, azúcar y dulces: su función es energética aporta calorías de sus carbohidratos de los cuales más densos y nutritivos que otras fuentes de hidratos de carbono importante también al aportar vitaminas del grupo B consumir con precaución para no causar una subida de peso por las pastas, los panes, entre otros.
- ❖ **Grupo 7:** grasas, aceite y mantequilla, su función es energética el aporte calórico debe proceder tanto en este grupo, como el anterior por la diferencia de elementos que contiene cada uno, este grupo es rico en vitaminas liposolubles, nos da el síntoma de saciedad, pero hace lenta la digestión ya que son alimentos algo pesados para el metabolismo, se encuentran en las carnes de origen animal.

Cada grupo a su vez cuenta con una clasificación, los alimentos plásticos o formadores, los alimentos energéticos y los alimentos reguladores, los primeros son los que proporcionan sustancias imprescindibles tanto para la formación como para la conservación de nuestra estructura física, los alimentos energéticos son los que como indica su nombre nos proporcionan energía y los aumentos reguladores son los que resultan imprescindibles para nuestro metabolismo por su aporte en vitaminas minerales y fibra debemos consumir de todos los grupos para obtener mejores nutrimentos y ya que por separado no encontramos todas las sustancias que nuestro cuerpo necesita.

**La tecnología de los alimentos** o También conocido como la ingeniería de la bromatología es una ciencia multidisciplinaria, en la que se conjugan la química la física, la microbiología para la preservación, el procesamiento, la preparación de alimentos para su empaque, almacenamiento y transporte, además el tecnólogo de alimentos se encarga del estudio de las características órgano eléctricas, textura, aroma y color, es común ir al supermercado y encontrar alimentos empacados al vacío, precocinados por largos periodos de una vida útil Bajos en grasas, libres de gluten y lactosa gracias a la tecnología de alimentos el internet también está presente, en la tecnología de alimentos existen app que nos indican la cantidad de calorías consumidas, las recetas de cocina, recomendaciones de restaurantes y



hasta una aplicación para un tenedor inteligente que nos ayuda a comer más despacio mide la cantidad de veces que lo utilizamos a la boca y cuánto tiempo duramos en masticar, entre otros utensilios, los refrigeradores son las que más capacidades tienen; la tecnología de alimentos se enfrenta a un gran reto creando nuevas ideas tecnológicas, para dar abasto a las demandas tales como las agriculturas inteligentes, alimentos sustitutos y funcionales; detrás de cada alimento empacado que consumimos hay tecnología.

**La tecnología alimentaria** nos ayuda, por ejemplo: la pasteurización rápida mejora la duración de nuestros alimentos, al tiempo que los protege contra las bacterias dañinas nos permite reemplazar el aire dentro de los envases de los alimentos para conservar su sabor y textura naturales, los antioxidantes suplementarios garantizan la óptima conservación de los alimentos, en un máximo tiempo posible mientras evitan su deterioro y conservan sus mejores cualidades en nuestros hogares podemos disfrutar unos modernos frigoríficos ecológicos que podemos conservar los alimentos frescos y crujientes Qué utilizan menos energía en el proceso y mantiene los alimentos frescos y sabrosos y así fortalecer nuestra economía.

**El valor nutrimental** que un alimento tiene se determina por su composición química y es obligatorio que en los envases de los alimentos aparezcan la etiqueta en el cual debe incluir

1. Valor energético expresados en kilojulios y kcal.
2. Grasas y grasas saturadas, en algunos casos también se incluyen las polinsaturadas y las monoinsaturadas.
3. Hidratos de carbono e hidratos de los cuales azúcares.
4. Proteínas.
5. Sal.
6. en algunos casos también se añade la fibra alimentaria y las vitaminas y minerales presentes en el producto.

**Los alimentos funcionales** se le llama alimento funcional al que ejerce beneficios para la salud, mejorado o reduciendo el riesgo de contraer cierta enfermedad, el consumo de alimentos funcionales nos permite mejorar la apariencia física previene y aumenta el estado de salud, ciertos alimentos consumimos a diario en proporciones adecuadas aportan vitaminas, minerales y proteínas, que ayudan a fortalecer el sistema inmunitario, mejoran el funcionamiento del sistema nervioso que permite el correcto desarrollo del organismo, estos alimentos tienen propiedades beneficiosas para la salud, debido al contenido rico en flavonoides es por ello que es importante incluir en nuestra dieta alimentos ricos en estos compuestos y vitaminas, con alimentos de origen animal o sus derivados también es aquel alimento que ha pasado por una serie de procesos y que ha sido demostrado que es bueno consumirlo, este tipo de alimentos la encontramos en los probióticos, prebióticos, fibras dietéticas, Omega 6 y 3, que son ingredientes que deben contener un producto.

**La seguridad alimentaria** existe cuando todas las personas tienen acceso físico, social y económico permanente, alimentos seguros nutritivos y en suficiente cantidad para satisfacer sus requerimientos nutricionales y preferencias alimentarias y así poder llevar una vida activa y saludable, en la actualidad se sustenta en cuatro fundamentos; disponibilidad, estabilidad, acceso y uso.

La seguridad alimentaria tiene cuatro esferas:

- la primera es el acceso físico a los alimentos.
- la segunda es el precio que se establece para adquirir los alimentos.
- la tercera es la calidad de los alimentos y cómo las personas asimilan estos alimentos.
- la cuarta dimensión es el equilibrio entre las tres dimensiones anteriores.

si las tres dimensiones anteriores no se presentan de forma simultánea no estaríamos hablando de un momento de seguridad alimentaria.

**La calidad alimentaria** es el grado o nivel de excelencia, grado de pureza, sin embargo no es suficiente saber esta definición ya que el verdadero significado de la palabra calidad aplicada a un determinado producto solo puede deducirse de muchos estudios prácticos ; donde calidad es el uso que se destina, la contribución a la satisfacción a las necesidades de los clientes, de acuerdo a las normas ISO es el conjunto de características de una entidad que le confiere a la aptitud para satisfacer las necesidades reales, se trata de clasificar los términos de control de calidad, aseguramiento de la calidad, calidad total, mejora continua y reingeniería, por lo tanto, debe abarcar el valor nutritivo, grado de alteración, almacenamiento, distribución, venta y presentación al consumidor, la oferta de alimento de todo tipo es creciente y la técnica de procesamiento e industrialización aseguran esta mayor diversificación alimentaria brindando al consumidor una amplia gama de posibilidades.

## Conclusión

En México ha generado una preocupación desde siempre ya que sufre un proceso de descapitalización en recursos económicos, debemos subrayar que la seguridad alimentaria se debe considerar como un derecho humano y tener plasmado a nivel constitucional el derecho a la alimentación integrar a las estrategias de plan Nacional de desarrollo ya que sin estos no tenemos la capacidad de desarrollarnos en atenciones adecuadas, en el trabajo, en los estudios, otros ambientes donde queramos desarrollarnos.

Por lo tanto, debemos aprender cual es el lugar que cada alimento ocupa dentro de una alimentación completa y balanceada que contemple la prevención de enfermedades nutricionales, el peso adecuado y el mejoramiento general de calidad de vida que impulsa el individuo a efectuar actividades en general.

Es importante que nos informemos y que compartamos información con nuestro entorno, que hagamos conciencia como sociedad para contrarrestar las fuerzas externas que amenazan nuestra salud.

“Mejor  
prevenir que  
curar”

## Bibliografía

<https://www.isotools.org>

<https://www.google.com/search?q=plato>

<https://es.m.wikipedia.org>

