



Nombre de alumnos: Erwin Avelino Bastard Alvarado.

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz.

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico de alimentos.

Materia: Nutrición clínica I.

Grado: 3 cuatrimestre.

Grupo: A.

Pichucalco, Chiapas a 11 de junio del 2021.

ALIMENTOS

Es una sustancia que tiene la propiedad de otorgar a un determinado organismo los nutrientes y la energía necesarios para que cumpla sus funciones básicas.

CARACTERISTICAS

VOLUNTARIA Y CONSCIENTE

La alimentación es un proceso voluntario, al menos en los seres dotados de conciencia (no sabemos en las plantas). Un animal puede decidir si alimentarse o no, y puede decidir qué cosas consumir y cuáles dejar pasar. En este sentido interviene la voluntad del individuo.

INDIVIDUALIDAD

A pesar de que todos los seres humanos debemos alimentarnos y requerimos los mismos nutrientes elementales para existir, hay muchas formas de alimentarse, que obedecen a las características individuales de una persona o de su grupo cultural y étnico. Así, una persona tiene gustos y preferencias individuales, pero también un tipo de dieta determinado por su contexto social, cultural, étnico y religioso.

FUNCION

MANTENER LOS NIVELES DE ENERGÍA: Brindar al organismo el combustible necesario para obtener la energía química indispensable para vivir. En nuestro caso, la glucosa necesaria para ser oxidada y generar energía (ATP).

MANTENER LOS NIVELES DE CALOR: Las calorías obtenidas a través de los alimentos mantienen la termorregulación del organismo en sus niveles óptimos, compatibles con la vida.

BRINDAR MATERIA ORGÁNICA: A través de la alimentación, el organismo adquiere materiales y elementos necesarios para la reparación de los tejidos, la fabricación de nuevas células y el crecimiento del organismo.

BRINDAR ENERGÍA EXTRA: El excedente de energía obtenido de una buena alimentación nos permite emprender actividades físicas más allá del sostén mínimo de la vida.

GRUPOS ALIMENTICIOS

GRUPO 1: LECHE Y DERIVADOS

FUNCIÓN PLÁSTICA: 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: CARNES, PESCADOS Y HUEVOS.

FUNCIÓN PLÁSTICA: Son alimentos que incorporan proteínas de alto poder biológico, hierro y vitaminas del grupo B. Son igual de necesarias las proteínas de la carne como la de pescado, aunque el pescado se considera más saludable por su contenido en grasas omega 3. Los huevos también son ricos en nutrientes esenciales.

GRUPO 3: PATATAS, LEGUMBRES, SECOS, FRUTOS

FUNCIÓN PLÁSTICA Y ENERGÉTICA: Energética en el sentido de que aportan 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 monoinsaturados y poliinsaturados, y vitaminas del grupo B.

GRUPO 4: VERDURAS Y HORTALIZAS

FUNCIÓN REGULADORA: El Código Alimentario Español indica que las hortalizas son 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

FUNCIÓN REGULADORA: Su importancia en la dieta es similar a la del grupo 4, verduras y hortalizas, además son ricas en azúcares del tipo de la sacarosa, fructosa y glucosa pero con un aporte calórico bajo.

GRUPO 6: CEREALES Y DERIVADOS, AZÚCAR Y DULCES

FUNCIÓN ENERGÉTICA: Aportan calorías de sus carbohidratos (los de los cereales más densos y nutritivos que otras fuentes de hidratos de carbono). Importante también la aportación de vitaminas del grupo B.

GRUPO 7: GRASAS, ACEITE Y MANTEQUILLA

Función energética. El aporte calórico debe proceder tanto de este grupo como del anterior, por la diferencia de elementos que tiene cada uno. Este grupo es rico en vitaminas liposolubles.

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA VARIABILIDAD DE LA EXACTITUD DE LAS TABLAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

NUTRIENTES

En las tablas de composición de alimentos se suelen encontrar diferentes tipos de valores: valores numéricos (expresados en g, mg, µg o ng por 100 g de parte comestible), valores traza, valores cero y valores desconocidos. Los valores traza ($\leq 0'005$ mg/100 g de alimento) se pueden sustituir por cero, pero los valores desconocidos pueden ser importantes y en ningún caso se sustituirán por ceros. No obstante, algunos autores recomiendan considerar cero a efectos de cálculo. Otros autores indican que podría dar lugar a una infraestimación de los nutrientes.

ENERGÍA

En energía metabolizable, para una dieta variada, se utilizan los factores de conversión. Alcohol y los ácidos orgánicos (acético, cítrico, láctico, málico) para el cálculo de la energía; por ejemplo, la naranja contiene 1'2 g de ácidos orgánicos/100g de parte comestible.

MINERALES

Como regla general los nutrientes mayoritarios (Ca, K, Mg, P) varían de forma estrecha en los alimentos sin procesar, aunque en el caso del fósforo resulta difícil su estimación exacta debido a la cantidad de fósforo que aportan los aditivos añadidos, especialmente en los derivados de carne de ave. En cambio, los constituyentes traza (Fe, Cu, Zn, Mn, I, Cr, etc.) tienden a ser más variables y menos precisos. Por ejemplo, el contenido de zinc de vegetales, leche y frutas puede estar influenciado por las condiciones ambientales. Así, en áreas urbanas existe un incremento significativo de las concentraciones, más de 2-3 veces, en comparación con niveles normales.

LIPIDOS

Debido a las recomendaciones nutricionales para reducir la ingesta de grasa, ha derivado que la grasa de las piezas de carne se elimine en la venta al por menor, lo que dificulta el trabajo de los compiladores a la hora incluir datos exactos en las tablas de composición de alimentos. Por consiguiente, los errores al utilizar las tablas de composición de alimentos para determinar la ingesta de grasa, puede tener su origen en el tipo de carne consumida, y en la mayor o menor limpieza del tejido graso que se haga previamente a la ingesta.

PROTEÍNAS

Los valores de proteínas de muchos alimentos varían en un corto intervalo, y por tanto, las tablas de composición de alimentos predicen la ingesta proteica con una exactitud razonable (error máximo del 7 %). Las proteínas se expresan en las tablas de composición de alimentos como proteína total, ya que en los análisis por el método se obtiene nitrógeno que se multiplica por un factor correspondiente dependiendo del alimento, por ejemplo 5'87 para cereales, 6'58 para leche, etc., o por un factor genérico igual a 6'25, en el análisis de platos preparados o a efectos de etiquetado nutricional.

VITAMINAS

En las tablas de composición de alimentos se observan valores muy dispares, lo que puede estar relacionado, aparte de la propia variabilidad natural, con la labilidad al calor, pérdidas durante el almacenado, cocinado y con los distintos métodos analíticos utilizados (microbiológicos o químicos), o con las distintas fuentes bibliográficas utilizadas para obtener datos.

BIBLIOGRAFIA

- <https://www.recetasgratis.net/articulo-clasificacion-de-los-alimentos-74015.html>
- <https://www.caracteristicas.co/alimentacion/>
- <https://gastronomiaycia.republica.com/2009/01/17/grupos-de-alimentos/>
- https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1887-85712013000200008