

• Trastornos de la Cultura Alimentaria.

Nombre del alumno: Andrea Candelaria Guillen Rodriguez

Catedrático: Julibeth Martines Guillen

9 "A"

Licenciatura en Nutrición

Comitán de Domínguez, Chiapas

11 de Junio del 2021.

# Proteínas.

son moléculas formadas por cadenas lineales de aminoácidos, existen veinte aminoácidos distintos (en realidad hay más, pero para el organismo humano se suele hablar de estos veinte), que pueden combinarse en cualquier orden y repetirse de cualquier manera., que se recomienda una ingesta de 0,8 gramos x cada kilogramo de peso.



La función de las proteínas es fortalecer y mantener los huesos, los músculos y la piel, obtenemos proteínas de la carne, los productos lácteos, las nueces y algunos granos o guisantes. Que a su vez tienen función reguladora y metabólica.

## Aminoácidos.

**Esenciales:** se encuentran en diferentes proporciones en distintos alimentos, tanto de origen animal como vegetal.



**No esenciales:** Forman la parte estructural de tejidos, células y músculos.



## Carbohidratos.

Son una excelente fuente de energía para las varias actividades que ocurren en nuestras células. Algunos carbohidratos pueden tener una función estructural.



### FUNCIÓN ENERGÉTICA:

Cada gramo de carbohidratos aporta una energía de 4 Kcal, ocupan el primer lugar en el requerimiento diario de nutrientes debido a que nos aportan el combustible necesario para realizar las funciones orgánicas, físicas y psicológicas de nuestro organismo.



### Dato:

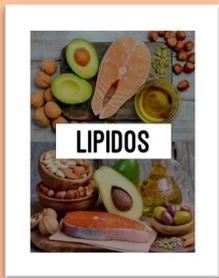
Los carbohidratos son esenciales para la comunicación entre las células. Estas moléculas también ayudan a las células adherirse la una a la otra, así como al material que rodea a éstas en el cuerpo.



La capacidad del cuerpo para defenderse contra la invasión de microbios y la eliminación del material extranjero (como la captura del polvo y el polen por el tejido mucoso en nuestra nariz y garganta) es también dependiente de las propiedades de los carbohidratos.



# Lípidos.



Son un grupo heterogéneo de biomoléculas. Se consideran lípidos moléculas como los fosfolípidos, los esteroides, los carotenoides, las grasas y los aceites, que se diferencian mucho en cuanto a estructura y función, los lípidos son moléculas insolubles en agua y solubles en solventes orgánicos (como el éter).

Se recomienda que las grasas de la dieta aporten entre un 30% y un 35% de las necesidades energéticas diarias.

## **Función estructural:**

Forman parte de las membranas celulares, de las vainas que recubren los nervios, de la envuelta de los órganos interno.

## **Función biocatalizadora.:**

En este papel los lípidos favorecen o facilitan las reacciones químicas que se producen en los seres vivos. Cumplen esta función las vitaminas lipídicas, las hormonas esteroideas y las prostaglandinas.

## **Función transportadora:**

El transporte de lípidos desde el intestino hasta su lugar de destino se realiza mediante su emulsión gracias a los ácidos biliares y a los proteos lípidos.

## **Clasificación:**

Los triglicéridos (lípidos simples), Los fosfolípidos (lípidos complejos), Glucolípidos (poseen un glúcido), (esteroles .



# Dieta equilibrada.

Esta formada por los alimentos que aportan una cantidad adecuada de todos y cada uno de los nutrientes que necesitamos para tener una salud óptima.

## **Características de una dieta equilibrada:**

Contiene cantidades suficientes de calorías y nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo óptimo del organismo en cada etapa de la vida, así como para prevenir deficiencias o excesos nutricionales.



Una alimentación saludable aporta carbohidratos, proteínas y grasas -además de vitaminas y minerales- en proporciones adecuadas para reducir el riesgo de enfermedades crónicas.



Una dieta saludable debe de ir acompañada de un régimen de actividad física, depende de una serie de factores personales tales como el sexo, la talla, el peso, la edad, la actividad que realizamos, el clima y el entorno en el que vivimos.



# Los siete grupos de alimentos.

**Grupo 1:** Leche y derivados. Función plástica.: participan en la formación y mantenimiento de las distintas estructuras del organismo y son alimentos proteicos y su poder energético depende de la grasa que acompañe a las proteínas.



**Grupo 2:** Carnes, pescados y huevos, su función plástica. Son alimentos que incorporan proteínas de alto poder biológico, hierro y vitaminas del grupo y son rícos en nutrientes esenciales.



**Grupo 3:** Patatas, legumbres, frutos secos. 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.

**Grupo 4:** Verduras y Hortalizas, tienen función reguladora. 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, tienen función reguladora. Su importancia en la dieta es similar a la del grupo 4, verduras y hortalizas, además son rícas en azúcares del tipo de la sacarosa, fructosa y glucosa, pero con un aporte calórico bajo.

**Grupo 6:** Cereales y derivados, azúcar y dulces: tiene 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: tiene 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.

## La pirámide de la alimentación.

Es una guía gráfica que intenta reflejar, de una manera sencilla, las relaciones cuantitativas y cualitativas entre los 7 grupos de alimentos, Siendo el vértice el área de restricción y limitación, lo cual la Pirámide ayuda a seguir una dieta sana todos los días, se basa en la variedad y flexibilidad.



**La pirámide nos ayuda a proporcionarnos conceptos clave que son:**

**Variedad:** Es la base del equilibrio nutricional, ningún alimento aporta todos los nutrientes necesarios.

**Proporcionalidad:** se debe consumir mayor cantidad de los alimentos que se encuentran en la base de la pirámide y menos de los que se encuentran en la parte superior (de ahí su forma).

**Moderación:** sugiere el número y el tamaño de porciones a consumir de cada grupo de alimentos según las necesidades de energía, la cantidad de cada grupo dependerá de cada persona en particular.

### Beneficio:

Constituye un método excelente como patrón didáctico para la enseñanza y recomendaciones a la población, ya que es práctica y además expresa de forma gráfica las raciones recomendadas para el consumo de cada grupo de alimentos, en un periodo de tiempo determinado (diario, semanal).



# Dieta Mediterránea.



Es una forma de alimentación basada en un elevado consumo de cereales, frutas, verduras, hortalizas y legumbres, incluyendo los pescados y el aceite de oliva como fuente principal de grasas y con bajo consumo de carnes y grasas saturadas .



## **Ventajas:**

Desacelera el envejecimiento, combate la obesidad, Reduce los síntomas de la menopausia, protege frente a enfermedades cardiovasculares, Incrementa el colesterol del bueno.

## **Enfermedades que se pueden prevenir con la dieta mediterránea:**

Enfermedad cardiovascular, Diabetes, Obesidad, Ciertos tipos de cáncer.

## **Desventajas:**

Consumo limitado de carnes, pérdida de calcio, reducción del consumo de grasas etc.

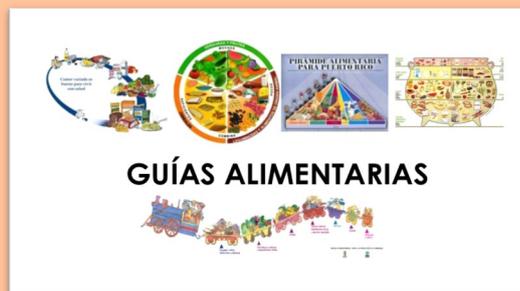
# Guías Alimentarias.

Tienen como objetivo servir de base para la formulación de políticas nacionales en materia de alimentación y nutrición, salud y agricultura, así como de programas de educación nutricional destinados a fomentar hábitos de alimentación y modos de vida sanos.



## **Beneficio:**

Orientar a la población hacia una alimentación más saludable, promover una alimentación saludable que prevenga problemas de malnutrición por déficit o exceso en la población guatemalteca, proveer a los programas de educación alimentario nutricional las bases que unifiquen y orienten los mensajes que recibe la población.



## Bibliografía:

Guillen, J. M. (2021 ). *Antología de Trastornos de la cultura alimentaria* . Comitán de Domínguez, Chiapas : Universidad del Sureste .