



Nombre de alumno: Firidiana Dominguez Godínez

Nombre del profesor: Julibeth Martinez

Nombre del trabajo: infografía

Materia: Trastornos de la conducta alimentaria

Grado: Noveno cuatrimestre

Grupo: "A"

Nutrición y salud personal



Son moléculas formadas por cadenas lineales de aminoácidos, existen veinte aminoácidos distintos, que pueden combinarse en cualquier orden y repetirse de cualquier manera.



La cantidad que necesita depende de su edad, sexo, estado de salud y nivel de actividad física. En su dieta, las recomendaciones realizadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), un sujeto ha de consumir 0,8 gramos de proteína por cada kilogramo que pese.

Son las biomoléculas que conforman casi todas las estructuras corporales, como los músculos, la piel, etc.



2.3 proteínas

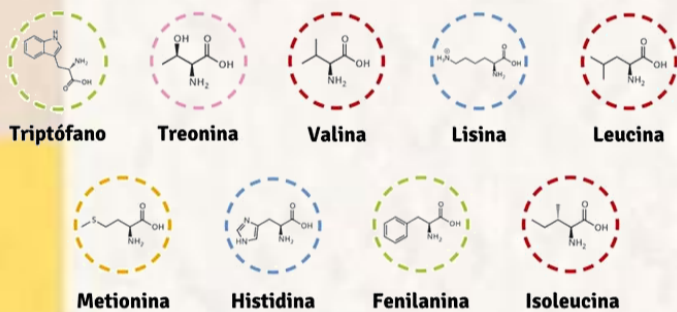


Sirven para fortalecer y mantener los huesos, los músculos y la piel, obtenemos proteínas de la carne, los productos lácteos, nueces y algunos granos o guisantes.



Actúan en funciones reguladoras, metabólicas, puesto que las enzimas son fundamentalmente proteínas (sacarasa, proteasas, lipasas) recordemos que las enzimas son moléculas que aumentan la velocidad a la que se producen las reacciones químicas.

Los 9 Aminoácidos Esenciales



Los aminoácidos son las unidades básicas de las proteínas, existen 20 aminoácidos. De estos, nuestro organismo puede fabricar doce (son los aminoácidos no esenciales). Los ocho restantes (aminoácidos esenciales o indispensables) los debemos adquirir a través de la alimentación.

Los 11 Aminoácidos No Esenciales



<https://aminoacidos.top>

2.3.4 Carbohidratos



Los carbohidratos tienen varias funciones en las células. Ellos son una excelente fuente de energía para las varias actividades que ocurren en nuestras células.



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



En la actualidad se reconoce que los polímeros de azúcares unidos a proteínas y a lípidos son un sistema de codificación de alta densidad.

Otros tipos de los polímeros de azúcar se encuentran en las energías almacenadas, como el almidón y el glucógeno, el almidón es encontrado en productos vegetales como las papas, y el glucógeno es encontrado en animales.

Algunos carbohidratos pueden tener una función estructural.

Los carbohidratos no son sólo una fuente importante de producción rápida de energía en las células, sino que son también las estructuras fundamentales de las células y componentes de numerosas rutas metabólicas.



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.

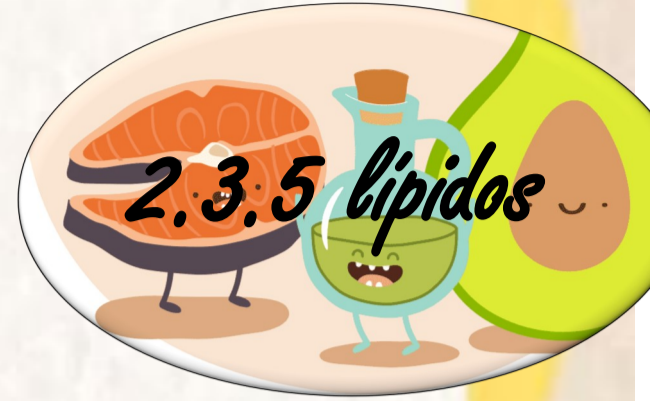
Alimentación saludable

Nutrición y salud personal

Son un grupo heterogéneo de biomoléculas

Tienen funciones biológicas esenciales:

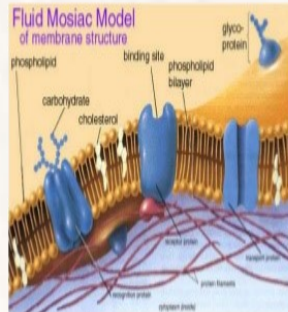
Se consideran lípidos moléculas como los fosfolípidos, los esteroides, los carotenoides, las grasas y los aceites, que se diferencian mucho en cuanto a estructura y función, los lípidos son moléculas insolubles en agua y solubles en solventes orgánicos (como el éter).



⇒ **Almacenamiento de energía**

⇒ **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**



⇒ **Cumplen esta función las vitaminas lipídicas, las hormonas esteroideas y las prostaglandinas, Función transportadora.**

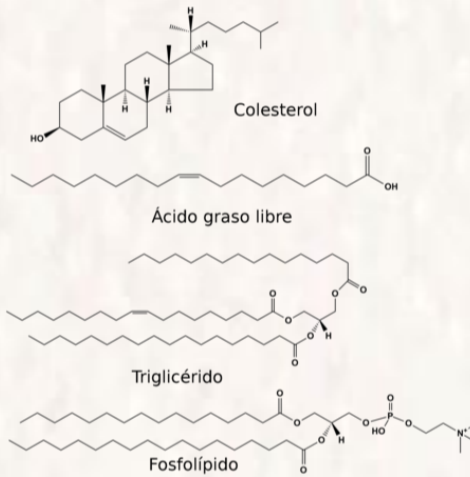
⇒ **El transporte de lípidos desde el intestino hasta su lugar de destino se**

Clasificación

Los triglicéridos (lípidos simples). Son la mayor parte de los lípidos que consumimos, están formados por una molécula de glicerol, o glicerina, a la que están unidos tres ácidos grasos de cadena más o menos larga

Los glicéridos con uno o dos grupos ácido graso, que se denominan monoacilglicerol es Debido a que el triacilglicerol les no tiene carga (el grupo carboxilo de cada ácido graso está unido al glicerol mediante un enlace covalente), se les denomina en ocasiones grasas neutra

Los fosfolípidos (lípidos complejos). Incluyen ácidos grasos y fósforo en sus moléculas. Entre otras cosas, forman las membranas de nuestras células y actúan como detergentes biológicos.



Glucolípidos Son lípidos complejos que se caracterizan por poseer un glúcido. Se encuentran formando parte de las bicapas lipídicas de las membranas de todas las células, especialmente de las neuronas.

Dato curioso

Cada gramo de grasa produce 9 kcal, que es más del doble de energía que aportan proteínas y glúcidos.



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

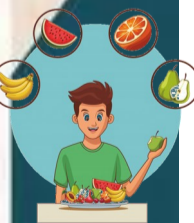
Es aquella formada por los alimentos que aportan una cantidad adecuada de todos y cada uno de los nutrientes que necesitamos para tener una salud óptima.



2.3.6 dieta equilibrada

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.



Para que la población tenga una referencia sobre las pautas dietéticas más apropiadas con el fin de alcanzar y mantener un adecuado estado de salud, ciertos organismos o instituciones públicas proponen unas guías y objetivos dietéticos.

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.

Alimentación saludable

Nutrición y salud personal

Grasas, aceite y mantequilla.

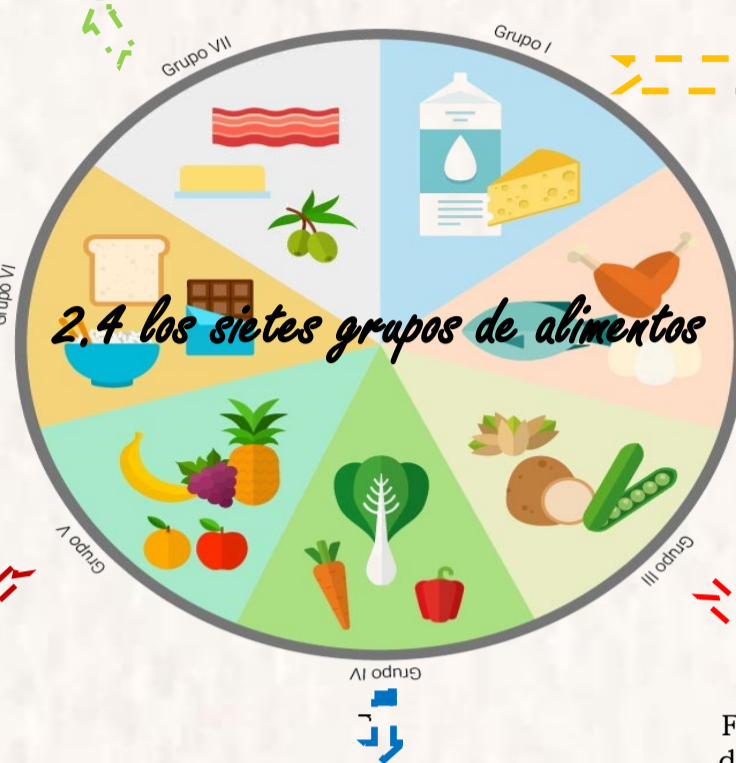
Función energética. El aporte calórico debe proceder tanto de este grupo como del anterior, por la diferencia de elementos que tiene cada uno. Este grupo es rico en vitaminas liposolubles.

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.

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.



Carnes, pescados y huevos.

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.

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.

Patatas, legumbres, frutos secos.

Función plástica y energética. Energética en el sentido de que aportan energía gracias al contenido en hidratos de carbono.

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).

Ayuda a seguir una dieta sana todos los días, se basa en la variedad y flexibilidad

Permiten

Una amplia selección de alimentos dentro de cada grupo, sin establecer una preferencia determinada y ajustándose al tipo de vida y preferencias de cada individuo) y en la proporcionalidad, reflejada por el equilibrio cuantitativo y la limitación y restricción de unos alimentos con respecto a otros.

La Pirámide de alimentos recalca algunos conceptos de suma importancia



Variedad: Uno de los problemas más habituales en la alimentación lo constituye la monotonía: comer siempre lo mismo, la variedad es la base del equilibrio nutricional, ningún alimento aporta todos los nutrientes necesarios.

La pirámide de la alimentación es muy útil para

Proporcionalidad: Hay que tomar las cantidades adecuadas, suficientes, pero no demasiadas, de cada grupo de alimentos.



- ⇒ Herramientas para ayudar a la población a alimentarse correctamente, capacitándolos para la elaboración de menús equilibrados.
- ⇒ Como elemento favorecedor de la comprensión de cómo usar los grupos de alimentos
- ⇒ Como herramienta didáctica para docentes.
- ⇒ Como recurso para el personal que trabaja confeccionando menús equilibrados en comedores comunitarios.

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

Alimentación saludable

Nutrición y salud personal

Es una forma de alimentación basada en un elevado consumo de cereales, frutas, verduras, hortalizas y legumbres.



Características



Bajo contenido en grasas saturadas y proteínas de origen animal

Consumo elevado de grasas insaturadas procedentes principalmente del aceite de oliva, rico en ácido oleico (ácido graso monoinsaturado) y de los pescados azules ricos en ácidos grasos omega 6 y omega 3 (ácidos grasos poliinsaturados).



Rica en hidratos de carbono procedentes de los cereales. Alto contenido en fibra, vitaminas, minerales y otros antioxidantes presentes en todo tipo de frutas, frutos secos, verduras y

La dieta mediterránea está basada en



Comidas a base de vegetales, con sólo pequeñas cantidades de carne de res y pollo, más porciones de granos enteros, frutas y verduras frescas, nueces y legumbres, alimentos que en forma natural contengan cantidades altas de fibra, mucho pescado y otros mariscos en lugar



Aceite de oliva como la fuente principal de grasa empleada para preparar los alimentos. Este aceite es una grasa saludable y monoinsaturada

Las principales ventajas de la dieta mediterránea son:

- ◆ Desacelera el envejecimiento
- ◆ Incrementa el colesterol bueno
- ◆ Protege frente a las enfermedades cardiovasculares
- ◆ Reduce los síntomas de la menopausia

Entre las principales desventajas de la dieta mediterránea se encuentran:

- ◆ Carne limitada
- ◆ Tamaño de las porciones
- ◆ Pérdida de calcio
- ◆ Requiere tiempo

Actualmente, existe suficiente evidencia científica de sus efectos beneficiosos en la prevención de ciertas enfermedades:

- ⇒ Enfermedad cardiovascular
- ⇒ Diabetes
- ⇒ Obesidad
- ⇒ Ciertos tipos de cáncer



2.8 guías alimentarias

Esta basada en alimentos, también denominadas sencillamente guías alimentarias; tienen por objeto 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.



En ellas se ofrecen al público en general consejos sobre alimentos, grupos de alimentos y modelos alimentarios que proporcionan los nutrientes fundamentales con el propósito de fomentar la salud en general y prevenir las enfermedades crónicas.

Considerada una herramienta de gran utilidad para educar y orientar a la población hacia una alimentación más saludable.



TOMA EL CONTROL DE TU SALUD

@BIDgente

Bibliografía: UNIVERSIDAD DEL SURESTE. (2021). Trastornos de la conducta alimentaria. Comitán de Domínguez Chiapas: UDS.