



UNIVERSIDAD DEL SURESTE.

LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA.

3ER. SEMESTRE.

2DA. UNIDAD.

MATERIA:
NUTRICION.

DOCENTE:
DRA. MARTINEZ LOPEZ KATIA PAOLA.

ALUMNO:
HERNANDEZ URBINA ANTONIO RAMON.

FECHA:
SABADO, 16 DE OCTUBRE DE 2021.

ALIMENTOS.

Los alimentos son sustancias nutritivas que al ser dirigidas y asimiladas por el organismo le proporcionan la energía y los materiales necesarios para el crecimiento, desarrollo y preparación de cualquier daño que pueda sufrir.

Los alimentos tienen diferentes funciones, algunas funciones principales, son:

- Recuperar las pérdidas constantes de materiales que sufre el organismo.
- Mantener la temperatura del cuerpo entre 36 y 37°C.
- Formar, durante la niñez y la adolescencia, nuevos tejidos para crecer.
- Aportar la energía necesaria para la actividad diaria.

Los alimentos se van a clasificar de dos maneras: por su origen y por su valor nutritivo.

POR SU ORIGEN:

- Animal: son los alimentos que provienen de los animales como el ganado, aves y peces.
- Vegetal: son los alimentos que provienen de las plantas.
- Mineral: son los que provienen de minerales.

POR SU VALOR NUTRITIVO:

- Alimentos constructores – proteínas:
 - ° Sustancias nutritivas constituidas por: carbono, oxígeno, hidrógeno y nitrógeno.
 - ° Se encuentran en mayor proporción en el cuerpo después del agua.
 - ° Proporcionan a las células y tejidos las sustancias necesarias para reponer sus pérdidas, para crecer y reproducirse.
 - ° Los alimentos que contienen proteínas son: carne, pescado, leche, quinua, frijol, soya, garbanzo, lenteja, queso, huevo, etc.
- Alimentos energéticos – hidratos de carbono:
 - ° Son sustancias nutritivas constituidas por: carbono, hidrógeno y oxígeno.
 - ° Son fuerte principal para que el ser humano pueda producir movimiento y calor.
 - ° Se encuentran en maíz, trigo, frijoles, yuca, habas, garbanzo, lenteja, pan, ciruela, uva, plátano, fresa, sandía, higo, caña de azúcar, miel, leche, etc.
- Alimentos energéticos – grasas:
 - ° Sustancias nutritivas que además de carbono, hidrógeno y oxígeno, contienen fósforo y nitrógeno.
 - ° Las grasas se depositan debajo de la piel y funcionan como conservadores de calor y amortiguadores protegiendo los órganos delicados del cuerpo de los golpes.

- ° Pueden ser de origen animal y vegetal.
- ° Los encontramos en: mantequilla, manteca de cerdo, carne de cerdo, aceite de oliva, semillas de girasol, maní, nuez, aceitunas, etc.

NORMA OFICIAL 043 SOBRE ORIENTACION ALIMENTARIA.

El propósito de esta normal es el de establecer los criterios generales que unifiquen y den congruencia a la orientación alimentaria que va dirigida a brindar a la población, opciones practicas con el respaldo científico, para una integración de la alimentación correcta y que pueda adecuarse a las necesidades y las posibilidades.

La orientación alimentaria es prioritaria y debe de proporcionarse a toda la población, es conveniente que atienda a los intereses del público en general, de los grupos vulnerables en especial y que tome en cuenta a la industria y a otros grupos interesados.

Los contenidos de orientación alimentaria se deben de basar en la identificación de grupos de riesgo, desde el punto de vista nutricional, la evaluación del estado de nutrición, la prevalencia y magnitud de enfermedades relacionadas con la nutrición de la población.

Los niños y niñas desde su gestación hasta la pubertad, las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, los adultos mayores y las personas con actividad física intensa, se identifican como grupos que requieren mayor atención por el riesgo de presentar alteraciones en su estado de nutrición.

Las actividades operativas de orientación alimentaria deben ser afectadas por personal capacitado o calificado con base en la instrumentación de programas y materiales planificados por personal calificado, cuyo soporte técnico debe ser derivado de la presente norma.

Para fines de una orientación alimentaria, se identifican tres grupos:

- Verduras y frutas:
- Cereales.
- Leguminosas y alimentos de origen animal.

Es importante que en cada una de las comidas del día se incluya al menos un alimento de cada uno de los tres grupos y de una comida a otra varia lo mas posible los alimentos que se utilicen de cada grupo, así como la forma de prepararlos.

Incluye cereales integrales en cada comida, combinados con semillas y leguminosas.

Comer alimentos de origen animal con moderación, prefiere las carnes blancas como pescado o el pollo sin piel a las carnes rojas como la de cerdo o res.

Tomar en abundancia agua simple potable.

Consumir lo menos posible grasas, aceites, azúcar, edulcorantes y sal, así como los alimentos que lo contienen.

Se debe de recomendar realizar al día tres comidas principales y dos colaciones, además de procurar hacerlo a la misma hora.

Preparar y comer los alimentos con higiene, lavarse las manos con jabón antes de preparar, servir y comer los alimentos.