



**NUTRICION**

**CATEDRATICO:**

DRA. KATIA PAOLA MARTINEZ LOPEZ

**NOMBRE DEL ALUMNO:**

DANIELA DE LOS ANGELES RAMIREZ MANUEL

**SEMESTRE:**

TERCERO

OCTUBRE 2021

# Alimentos

Los alimentos se agrupan por su composición nutricional, cantidad de proteínas, lípidos (grasas), hidratos de carbono o agua que contiene un alimento. Los alimentos que están dentro de cada grupo son equivalentes e intercambiándolos, permitirán que nuestra dieta sea, sobre todo, variada

Grupos de alimentos:

## 1. Cereales

están compuestos principalmente por hidratos de carbono (también llamados glúcidos). Destaca su aporte en vitaminas del grupo B y en fibra, sobre todo, si los cereales son integrales. Además, juntos con las verduras y hortalizas son la base de nuestra alimentación. Se recomienda su consumo en el desayuno, comida y la cena, siendo también una buena alternativa para la merienda y almuerzos en los más pequeños y adolescentes

## 2. Frutas y verduras:

Verduras: Tienen en común su gran contenido en agua y por lo tanto su bajísimo aporte en grasa. A destacar también su importante contenido en fibra, vitaminas (sobre todo vitaminas A, B y C), minerales y sustancias antioxidantes. Las podemos consumir crudas y cocidas. Se venden frescas, en lata, en frasco, congeladas y secas, lo que las hace muy asequibles. Recuerda cocinarlas por poco tiempo y añadirlas al agua cuando está hirviendo, así, conservan más su color, sabor, y contenido en vitaminas y minerales. Las podemos consumir en una amplia variedad de texturas: en sopas, cremas, ensaladas, como primer plato o complemento de un plato principal, en zumos y a todas horas

Frutas: son una fuente excelente de vitaminas, fibra y agua. Contienen además una cantidad variable, y por lo general no alarmante, de azúcar. Junto con las verduras, nos aportan la mayor parte de sustancias antioxidantes de nuestra dieta mediterránea. Culturalmente las consumimos al final de las comidas y son muy útiles en ese momento para facilitar la asimilación de muchos de los nutrientes. Son también una muy buena alternativa en el desayuno, almuerzo y merienda. Pueden consumirse como ingredientes tanto en ensaladas como en platos principales, participando en un sinfín de recetas tan apetitosas como saludables. Además, numerosos estudios de investigación evidencian el posible papel protector del consumo de frutas y verduras en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares (ECV) y algunos tipos de cáncer

## 3. Alimentos de origen animal

Los alimentos de este grupo aportan, sobre todo, proteínas fácilmente asimilables. Contienen hierro y vitaminas del grupo B (B12, B2 y niacina). Este grupo de alimentos contiene además de proteínas, cantidades elevadas de grasa (grasa saturada y colesterol) cuyo consumo se asocia a enfermedades cardiovasculares. Por tener un perfil graso diferente y que merece consideración, vamos a subdividir este grupo en: carnes y derivados, pescados, huevos y otras grasas

## *NCM-043-SSA2-2012*

La orientación alimentaria es prioritaria y debe 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 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 las enfermedades relacionadas con la nutrición de la población y por último la evaluación de la disponibilidad y capacidad de compra de alimentos, por parte de los diferentes sectores de la población

La orientación alimentaria debe llevarse a cabo mediante acciones de educación para la salud, haciendo énfasis en el desarrollo de capacidades y competencias, participación social y comunicación educativa

Se debe orientar a la población para planificar y distribuir la dieta familiar de acuerdo a la edad, estado de salud y nutrición de las personas que la integran, considerando los recursos económicos, disponibilidad de alimentos, costumbres y condiciones higiénicas

Grupos de Alimentos; Para fines de Orientación Alimentaria se identifican tres grupos:

- Verduras y Frutas:

Ejemplo de verduras: acelgas, verdolagas, quelites, espinacas, flor de calabaza, huauzontles, nopales, brócoli, coliflor, calabaza, chayote, chícharo, tomate, jitomate, hongos, betabel, chile poblano, zanahoria, aguacate, pepino, lechuga entre otras

Ejemplo de frutas: guayaba, papaya, melón, toronja, lima, naranja, mandarina, plátano, zapote, ciruela, pera, manzana, fresa, chicozapote, mango, mamey, chabacano, uvas, entre otras

- Cereales:

Ejemplo de cereales: maíz, trigo, avena, centeno, cebada, amaranto, arroz y sus productos derivados como: tortillas y productos de nixtamal, cereales industrializados, pan y panes integrales, galletas y pastas

Ejemplo de tubérculos: papa, camote y yuca

- Leguminosas y alimentos de origen animal:

Ejemplo de leguminosas: frijol, haba, lenteja, garbanzo, arveja, alubia y soya

Ejemplo de alimentos de origen animal: leche, queso, yogurt, huevo, pescado, mariscos, pollo, carnes rojas y vísceras

La alimentación al pecho materno es insustituible por todas las ventajas que ofrece, tanto para la salud de la madre como para el crecimiento sano de los niños y las niñas, desde el nacimiento hasta el año o más de edad. Para lograr el mantenimiento de una lactancia materna que confiera los beneficios que se esperan y que tenga una duración apropiada, es necesario promover una práctica adecuada y una técnica correcta

