



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Anahi Guadalupe Pérez Martínez

Nombre del tema Unidad I

Parcial: I

Nombre de la Materia Nutrición clínica

Nombre del profesor: Johana Judit casanova

Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería

Cuatrimestre: 3 cuatrimestre

INTRUCCIÓN

Mediante este trabajo hablaremos de diversos temas que conllevan al bienestar de nuestro organismo y de nuestra salud, así como la importancia de los carbohidratos, lípidos y proteínas que requiere nuestro cuerpo para mantener un gran equilibrio y una salud ya sea física o mental

Los siguientes puntos a tratar son:

- Carbohidratos
- Lípidos
- Proteínas
- Vitaminas
- Minerales
- Fibra
- Agua
- Alimentación saludable
- Clasificación de los alimentos
- Plato del bien comer

Todos estos puntos nos llevan al buen funcionamiento y como cada uno de ellos va a servir para ellos a través de las diferentes fuentes de alimentos que consumiremos para un resultado afirmativo, es decir que todo lo que nosotros vayamos a consumir se beneficie y sea bueno para nuestra salud

MACRONUTRIENTES:

CARBOHIDRATOS

son una importante fuente de energía en la dieta, en la que suponen aproximadamente la mitad de las calorías totales, son base principal de nuestra pirámide alimentaria que nuestro organismo necesita.

La función principal que cumple estos carbohidratos, es la aportación de la energía para llevar a cabo nuestro día a día.

- Funciona como una reserva energética y tiene 4 kcal.
- Ahorro de proteínas
- Contracción muscular

Fuentes:

Frutas

Verduras

Leche

Azúcar

Mermelada

Amibas

Miel

Chocolate

Clasificación:

- Monosacáridos:

Los monosacáridos son azúcares simples al ser glúcidos mas sencillos, se pueden distinguir ya que son los que pasan por la pared del tracto alimentario sin sufrir ninguna modificación de las enzimas de la digestión, en esta clasificación encontraremos a la glucosa, fructosa y galactosa ya que estas serían las principales de igual manera encontraremos la eritrosa, treosa, ribosa, xilosa, alosa, manosa, talosa, y sorbosa.

Los monosacáridos se dividen en aldosas y cetosas por su grupo funcional carbonílico y por sus números de carbonos se clasifican en diosas, triosas, tetrasas, pentosas, hexosas y heptosas.

- Disacaridos:

son compuestos de azúcares simples, es decir, son resultado de la unión de dos monosacáridos. Pero para que el cuerpo los pueda absorber en el tracto alimentario, los tiene que convertir antes nuevamente en monosacáridos.

Entre los ejemplos más comunes de disacáridos están la sacarosa, lactosa, maltosa, Pero también existe la lactulosa, nigerosa, trehalosa, celobiosa e isomaltosa.

- Polisacáridos:

Son hidratos de carbono de mayor complejidad que los dos anteriores. Pueden ser metabolizados por algunas bacterias y protistas y algunos son fuentes comunes de energía en la alimentación. Ejemplos de polisacáridos están el **almidón**, el **glucógeno**, la **celulosa** y la quitina. *Los oligosacáridos son glúcidos que se forman por la unión de 2 a 10 monosacáridos.*

LIPIDOS:

En los alimentos nos encontramos con tres tipos distintos de lípidos: grasas y aceites, fosfolípidos y colesterol. Cada uno tiene unas funciones distintas en el organismo, pero todos tienen unas características comunes:

- Ser altamente energéticos (1 gramo de lípidos aporta 9 Kilocalorías).
- Ser insolubles en el agua.
- Ser solubles en disolventes orgánicos como éter y cloroformo.

Función

- Función energética y específicamente de energía de reserva.
- Parte fundamental de la membrana celular y responsable en parte de sus múltiples funciones.
- Aporte de ácidos grasos esenciales.
- Efecto ahorrador de la utilización de las proteínas como fuente de energía.
- Absorción de vitaminas liposolubles.

- Efecto organoléptico, la grasa es fundamental para apreciar el gusto y aroma de los alimentos.
- Efecto de saciedad, contribuye al efecto de saciedad después de la ingestión de alimentos.
- Otras funciones en el organismo, relacionada con las estructuras en las que los lípidos son parte importante de su composición.
- **Energética:** los triglicéridos proporcionan 9 kcal/g, más del doble de energía que la producida por los glúcidos. Además, pueden acumularse y ser utilizados como material de reserva en las células adiposas.
- **Estructural:** fosfolípidos y colesterol forman parte de las membranas biológicas.
- **Transporte:** la grasa dietética es necesaria para el transporte de las vitaminas liposolubles A, D, E y K, así como para su absorción intestinal.
- **Reguladora:** el colesterol es precursor de compuestos de gran importancia biológica, como hormonas sexuales o suprarrenales y vitamina D que interviene en la regulación del metabolismo de calcio.

Clasificación y Fuentes

- Podemos clasificar los alimentos según la abundancia relativa en cada uno de los tipos de grasas:
- Alimentos ricos en ácidos grasos saturados: Manteca, tocino, mantequilla, nata, yema de huevo, carne magra, leche, aceite de coco.
- Alimentos ricos en ácidos grasos monoinsaturados: Oleico (Omega 9): Aceites (de oliva, de semillas), frutos secos (cacahuets, almendras), aguacate
- Ácidos grasos poliinsaturados condicionalmente esenciales:
- EPA y DHA (Omega 3): pescado y aceite de pescado, algas, alimentos como lácteos enriquecidos en Omega 3
- Ácido araquidónico (Omega 6): grasa animal
- Ácidos grasos poliinsaturados esenciales:
- Alfa, Linoléico (Omega3): en aceites vegetales.
Linoleico (Omega 6): aceites de maíz, girasol, soja, semilla de uva
- Alimentos ricos en fosfolípidos: Carnes y huevos.
- Alimentos ricos en colesterol: Sesos de ternera, yema de huevo, riñón de cerdo, hígado de cerdo, carne de ternera.

PROTEÍNAS

Las proteínas están formadas por muchos bloques de construcción, conocidos como aminoácidos. Nuestro cuerpo necesita proteínas en la dieta para suministrar aminoácidos para el crecimiento y mantenimiento de nuestras células y tejidos.

La proteína se puede encontrar tanto en alimentos de origen vegetal como animal.

función principal de las proteínas es la estructural o plástica, es decir, nos ayudan a fabricar, regenerar y mantener nuestros tejidos como la piel, las uñas, los tendones, etcétera. Es decir, si comparamos nuestro cuerpo con una casa, las proteínas serían los ladrillos, junto con los cimientos y las tejas.

Función:

- **Energética:** cuando la ingesta de hidratos de carbono y grasas procedentes de la dieta sea insuficiente para cubrir las necesidades energéticas, en caso de un ayuno prolongado, la degradación de proteínas (aminoácidos) cubrirá estas carencias. El organismo puede llegar a obtener hasta 4 kilocalorías de energía por cada gramo de proteínas.
- **Reguladora:** muchas de estas macromoléculas hacen posibles procesos vitales para cualquier ser vivo, como la respiración o la digestión. Hay proteínas, como por ejemplo la insulina o la hormona del crecimiento, que están implicadas en la regulación de muchos procesos del organismo.
- **Transporte:** por ejemplo, la hemoglobina, se encarga de transportar el oxígeno; la albúmina, transporta ácidos grasos libres, o las lipoproteínas que conducen el colesterol a través de la sangre. Otras como las glucoproteínas llegan a las membranas celulares y se integran para realizar la función de recibir sustancias determinadas.
- **Defensa:** este tipo de proteínas ayudan a las defensas del cuerpo protegiendo al organismo de ciertos agentes extraños o exterminándolos. Un ejemplo serían las inmunoglobulinas, que localizan y eliminan las moléculas que provocan infecciones o intoxicaciones.
- **Enzimática:** algunas proteínas realizan trabajos biocatalizadores, por lo que hacen posible y aceleran en muchos casos las reacciones químicas que se dan en el cuerpo.
- **Homeostática:** estas macromoléculas son las encargadas de mantener el pH sanguíneo en niveles adecuados para la salud.

Clasificación:

Aminoácidos no esenciales: Aminoácidos que pueden ser sintetizados por el organismo; Alanina, arginina, ácido aspártico, asparagina, cisteína, ácido glutámico, glutamina, glicina, prolina, serina, tirosina.

Aminoácidos esenciales: Aminoácidos que no pueden ser sintetizados por el hombre, a la velocidad o cantidad suficiente para disponer de ellos, por lo que tienen que ser aportados por los alimentos de la dieta y esto condiciona su esencialidad.

Fuente:

- Manteca
- Tocino
- Mantequilla
- Nata
- Yema de huevo
- Leche

- Aceite de coco
- Aceites
- Frutos secos
- Aguacate
- Carnes
- Omega 3

MICRONUTRIENTES

Los micronutrientes no desempeñan ningún papel energético, pero son indispensables para el buen funcionamiento del organismo.

Los micronutrientes más conocidos son:

- Las vitaminas, como las vitaminas A, C y E
- Los minerales, como el hierro, el cobre y el magnesio
- Los oligoelementos, como el yodo, el cobre, el selenio, el flúor...

Sin embargo, en micro nutrición, se consideran otras categorías de micronutrientes. Es el caso de las siguientes familias:

- Los polifenoles, flavonoides y carotenoides
- Los ácidos grasos poliinsaturados, como los omega-3
- Los aminoácidos esenciales, como la valina, la leucina y la isoleucina
- Los pre y los probióticos, las bacterias

Las vitaminas son sustancias:

- hidrosolubles (solubles en el agua) o
- liposolubles (solubles en la grasa)

En su gran mayoría, se ingieren con la alimentación y son esenciales para las reacciones metabólicas del organismo.

Función:

Sus funciones pueden ser muy variadas: transportador, cofactor de reacción, mensajero. Algunas tienen propiedades antioxidantes: es el caso de la vitamina A, la vitamina C y la vitamina E.

Clasificación:

Las vitaminas hidrosolubles se disuelven en agua y están presentes en las partes acuosas de los alimentos. Se absorben mediante la difusión simple o transporte activo.

Las vitaminas hidrosolubles son:

- **Vitamina C** o ácido ascórbico: La vitamina C es necesaria para la síntesis de colágeno, la cicatrización, absorción del hierro de origen vegetal y, además, es un antioxidante. Algunas fuentes de esta vitaminas son kiwis, moras , naranja, limón, espinacas, perejil, brócoli, fresas.
- **Vitamina B1** o Tiamina: Forma parte de una coenzima que interviene en el metabolismo energético, por tanto, es necesario para obtener hidratos de carbono y ácidos grasos. Lo encontramos: Carnes, Huevos, Cereales, Fruto secos, Legumbres, Levadura, Pipas, Cacahuets, Garbanzo, Lentejas
- **Vitamina B2** o Riboflavina: Está también implicada en la liberación de energía y se relaciona con el mantenimiento de la buena salud ocular y la piel. Su déficit causa problemas cutáneos (por ejemplo, dermatitis) y síntomas oculares. Encontramos queso, coco, champiñones, huevos, lentejas, leche, carne, levaduras.
- **Vitamina B3** o Niacina: Forma parte de dos coenzimas (NAD y NADP) y, por tanto, es otra vitamina participante en el metabolismo energético de hidratos de carbono, aminoácidos y lípidos. Su déficit causa una enfermedad llamada “pelagra”, con síntomas como: problemas de piel, digestivos y nerviosos (confusión mental, delirio, etc.). encontramos trigo, levadura, hígado, almendras, setas, carne, Salmon.
- **Vitamina B5** o Ácido pantoténico: Esta vitamina interviene en distintas etapas de la síntesis de lípidos, neurotransmisores, la hormona tiroidea y la hemoglobina. Además, ayuda con la regeneración de los tejidos. Su déficit se asocia a dos enfermedades: la anemia megaloblástica y la neuropatía. Alimentos que encontramos como levadura de cerveza, jalea real, huevos, setas, aguacate, coliflor, cereales, cacahuates.

- **Vitamina B6** o Piridoxina: Participa en el metabolismo de proteínas y ácidos grasos, la formación de hemoglobina y ácidos nucleicos (ADN y ARN). Facilita la liberación de glucógeno del hígado a los músculos. Determinante en la regulación del sistema nervioso central. Alimentos que encontramos como lentejas, garbanzos, pollo, cerdo, plátano, cereales, frutos secos.

Las vitaminas liposolubles, se disuelven en aceites y grasas y se encuentran en las partes liposolubles de los alimentos. Se transportan en lípidos y son de difícil eliminación.

Las vitaminas liposolubles son:

- **Vitamina A** o Retinol: Participa en la reproducción, la síntesis proteica y en la diferenciación muscular algunas fuentes de esta vitamina son zanahoria, espinacas, perejil, atún, queso, calabaza,
- **Vitamina D** o Calciferol: se relaciona con tomar el sol porque se obtiene mayoritariamente por acción de los rayos ultravioleta (rayos solares). La carencia de esta vitamina provoca caries en los dientes y malformaciones de tipo óseo. Por tanto, su papel fundamental es la mineralización de los huesos, porque favorece la absorción intestinal del calcio y el fósforo. Fuentes de esta vitamina son pescado azul, huevo, hígado, champiñones, leche, yogurt.
- **Vitamina E** o a-tocoferol: La vitamina E es un antioxidante que participa en la protección de lípidos, por tanto, tiene un efecto protector en las membranas celulares. Además, inhibe la síntesis de prostaglandinas. Su fuente de vitaminas son aceites vegetales, coco, soja, aguacates, mora, pescado, cereales integrales.
- **Vitamina K** o fitomenadiona: Esta vitamina es determinante para la síntesis de numerosos factores de coagulación, puesto que reacciona con algunas proteínas encargadas del proceso. No se necesita almacenarla en gran cantidad porque durante su actuación se regenera. Su fuente son alfalfa, hígado de pescado, coliflor, yema de huevo.

Minerales

Los minerales (sodio, potasio, calcio, magnesio, fósforo) están presentes en los alimentos en forma de sales. Son:

- indispensables para la vida de las células,
- necesarios para todos los órganos, especialmente para el cerebro.

A menudo son coenzimas, lo cual significa que algunas enzimas no pueden funcionar sin la presencia de estos minerales.

Su papel es vital.

Los minerales se clasifican en:

- Macrominerales (calcio, fósforo, sodio, potasio, cloro, magnesio y azufre) que se necesitan en cantidades apreciables en la dieta.
- Microminerales (hierro, cobre, zinc, manganeso, molibdeno, yodo, flúor, cobalto y selenio) que se necesitan en muy pequeña cantidad.

CALCIO

Función

La función más importante del calcio es como componente estructural de huesos y dientes.

Síntomas de deficiencia y de toxicidad

Produce reblandecimiento de los huesos y, con frecuencia, se deforman a causa de una falta de calcificación.

Fuentes del calcio

La leche y los forrajes verdes frondosos, especialmente las leguminosas, son buena fuente de calcio. Por el contrario, los cereales y las raíces contienen poca cantidad de este mineral.

FÓSFORO

Función

La función más importante del fósforo es como componente del esqueleto, dientes, etc.

Síntomas de deficiencia o exceso

- El signo más común de deficiencia de fósforo es el raquitismo.
- Un exceso de fósforo podría producir cojera y fracturas espontáneas de huesos largos.

Fuentes

La leche, los granos de cereales, la harina de pescado y las de carne son buenas fuentes de fósforo. Los contenidos de este mineral en los henos y las pajas suelen ser más bajos.

SODIO

Función

- Intervenir en el transporte de los nutrientes a través de las membranas celulares.
- Intervenir en la transmisión del impulso nervioso.

Signos de deficiencia y exceso

La deficiencia produce un mal aspecto de la piel y el pelaje, así como una disminución del consumo y la producción animal. En los animales, la falta de sodio se manifiesta con un apetito depravado; el animal lame cualquier objeto que encuentra. Sin embargo, no es frecuente una toxicidad por este mineral.

Fuentes

En general, los granos son pobres en sodio, mientras que los productos de origen animal son buenas fuentes.

HIERRO

Función

Es necesario para la producción de hemoglobina (molécula que transporta el oxígeno)

Signos de deficiencia y exceso

La anemia debida a la deficiencia en hierro es muy frecuente en animales jóvenes que sólo toman la leche de la madre, ya que ésta es baja en hierro. Por tanto, la anemia no suele presentarse en los terneros ya que la alimentación no es exclusivamente láctea.

En rumiantes, el exceso de hierro da color rojizo a la canal por lo que se recomienda no aportar hierro extra a aquellos animales que requieren un tono pálido de carne para su comercialización.

Fuentes

Se encuentra en los forrajes verdes y henos.

COBALTO

Función

Contribuye a la formación de los glóbulos rojos.

Fuentes

La mayoría de los alimentos contienen trazas de cobalto.

Carencia y exceso

Si los rumiantes se mantienen en pastos deficientes en cobalto, pueden transcurrir varios meses antes de que se presenten los síntomas de deficiencia.

Los síntomas son descenso gradual en el apetito, con la consiguiente pérdida de peso, anemia y, en ocasiones, la muerte. En condiciones normales es muy difícil la toxicidad por este mineral.

MANGANESO

Función

Interviene en la síntesis de las grasas.

Deficiencia

La deficiencia en manganeso se ha observado en los rumiantes, cerdos y aves.

Los síntomas producidos son:

- Retraso del crecimiento,
- Anormalidades en el esqueleto
- Trastornos en la reproducción.

Fuentes

La mayoría de los alimentos verdes contienen cantidades adecuadas.

SELENIO

Función

El selenio previene el envejecimiento de los tejidos.

Fuentes

El contenido en los alimentos de origen vegetal es muy variable, dependiendo principalmente, de las características del suelo donde se producen.

Síntomas por una deficiencia o toxicidad

En el ganado vacuno de carne y de leche mantenido en pastos con poco nivel de selenio, puede aparecer una enfermedad llamada illthrift caracterizada por pérdida de peso y, en ocasiones, produce la muerte. Los síntomas por un exceso de este mineral son somnolencia y rigidez de las articulaciones.

FLUOR

Función

Previene la caries dental y fortifica los huesos.

Síntomas de deficiencia y exceso

No se han observado síntomas de deficiencia en los animales explotados en condiciones normales. Sin embargo, el flúor es muy tóxico, siendo los rumiantes los más susceptibles.

Los niveles superiores a 20 miligramos por kilogramo de peso producen el desgaste y caries de las piezas dentarias. Si aumentan las cantidades se produce pérdida de apetito, cojeras y descenso en las producciones.

FIBRA:

Se encuentra principalmente en frutas, verduras, granos enteros y legumbres, es probablemente más conocida por su capacidad de prevenir o aliviar el estreñimiento.

Los alimentos que contienen fibra también pueden brindar otros beneficios para la salud, como ayudar a mantener un peso saludable y reducir el riesgo de sufrir diabetes, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer.

Incluye las partes de los alimentos vegetales que el cuerpo no puede digerir o absorber. A diferencia de otros componentes de los alimentos, como las grasas, las proteínas o los carbohidratos, que el cuerpo descompone y absorbe, la fibra no es digerida por el cuerpo. En cambio, pasa relativamente intacta a través del estómago, el intestino delgado y el colon, y sale del cuerpo.

Clasificación:

La fibra se clasifica comúnmente como soluble, que se disuelve en agua, o insoluble, que no se disuelve.

- La fibra soluble, es la que mayormente encontramos disuelta en el agua, ya que este nos ayuda a reducir el colesterol y la glucosa en la sangre. Este tipo de fibra la encontraremos en la avena, guisantes, frijoles, en manzanas, los cítricos, zanahoria y en la cebada.
- La fibra insoluble, es la que no se puede disolver ya que tiene la capacidad de retención de agua y su volumen fecal, haciendo que en organismo lo movilice a través del aparato digestivo y puede ser un beneficio para las personas que sufren del estreñimiento. En esta fibra encontraremos la harina de trigo integral, el

salvado de trigo, los frutos secos, los frijoles y las verduras como la coliflor y las papas.

Función:

- **Normaliza las deposiciones.** La fibra dietética aumenta el peso y el tamaño de las heces y las ablanda. Una materia fecal voluminosa es más fácil de evacuar, lo que disminuye la probabilidad de estreñimiento.
- **Ayuda a mantener la salud intestinal.** Una dieta alta en fibra puede reducir el riesgo de desarrollar hemorroides y bolsas pequeñas en el colon
- **Reduce los niveles de colesterol.**
- **Ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre.**
- **Ayuda a lograr un peso saludable.** Los alimentos con alto contenido de fibra tienden a llenar más que los alimentos con bajo contenido de fibra, por lo que es probable que comas menos y te mantengas satisfecho por más tiempo.
- Te ayuda a vivir más tiempo. Los estudios sugieren que el aumento de la ingesta de fibra dietética, especialmente de fibra de cereales, está asociado con un menor riesgo de morir de enfermedades cardiovasculares y de todos los tipos de cáncer.

AGUA

Función:

El agua se encuentra dentro de las células que cumplen funciones vitales en el organismo. El agua tiene la función de transportar nutrientes a las células, ayudar a la digestión de los alimentos o estabilizar nuestra temperatura. Por eso, tener el hábito de beber agua con asiduidad es sinónimo de salud.

Nacimiento: 75% al 55% del peso-En adulto delgado: 60% al 70%-En adulto obeso:45% al 55%

- Controla la temperatura de nuestro cuerpo: permite que el organismo expulse calor cuando hay una temperatura ambiente baja. Pero cuando hace calor, sucede lo contrario: el cuerpo hace que el agua se evapore y aparezca el sudor con el objetivo de enfriar el cuerpo.

- Es un salvoconducto de los nutrientes: el agua es el actor principal para la descomposición bioquímica de los alimentos que ingerimos y transporta a los nutrientes como los minerales, vitaminas y glucosa a las células.
- Está presente en la sangre: el agua es un 'ingrediente' fundamental de la sangre. El plasma sanguíneo llega a estar compuesto por el 90% de agua siendo el plasma el 55% del volumen sanguíneo.
- Es un gran aniquilador de toxinas: el agua, entre sus principales funciones, ayuda a eliminar toxinas. Con la ingesta de H₂O se desechan toxinas y son expulsadas en forma de heces u orina.
- Mejora la digestión: el agua hace más rápida y mejor esta función de nuestro organismo.
- Facilita el riego sanguíneo, la reproducción celular y el movimiento.
- Un facilitador para las articulaciones: el agua es un lubricante eficaz para las articulaciones y hace de amortiguador para los ojos, el cerebro, la médula espinal y, en las mujeres embarazadas, es clave para el feto y el líquido amniótico.
- Ayuda a las reacciones químicas del cuerpo: tiene un papel fundamental en acciones como respirar, sudar, defecar u orinar.
- Evita que se sequen las membranas mucosas como las lágrimas, la saliva en la boca o los mocos en la nariz.

Requerimiento hídrico:

Los requerimientos de agua del hombre están estrechamente relacionados con numerosos factores endógenos y exógenos: edad (que incide especialmente en niños y ancianos), tamaño corporal (de él depende la superficie de evaporación), dieta (condiciona la carga osmótica a eliminar), temperatura y humedad exteriores (factores físicos exógenos que afectan a la velocidad de evaporación de cualquier líquido) o la actividad física (pérdidas por sudor) y situaciones fisiológicas especiales como embarazo o lactancia materna. Por ello es difícil llegar a establecer recomendaciones generales. De cualquier manera, se recomienda consumir unos 2 litros al día. La ingesta líquida, además de agua, puede incluir zumos, refrescos, infusiones, sopas, leche y aguas minerales. El alcohol y las bebidas con cafeína no deberían incluirse en esta recomendación debido a su efecto diurético.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La dieta correcta debe cumplir con las siguientes características:

- **Completa.** Debe contener todos los nutrimentos (hidratos de carbono, proteínas, lípidos, nutrimentos inorgánicos y vitaminas). Esto se logra al incluir en cada comida un alimento de cada uno de los tres grupos (El plato del bien comer).

Biológico

Psicológico

Social

- **Suficiente.** Es importante que contenga la cantidad de alimentos que un individuo debe consumir para cubrir las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que los adultos tengan una buena nutrición y mantengan un peso saludable de acuerdo con su talla; en el caso de los niños, debe favorecer su correcto crecimiento y desarrollo.

- **Equilibrada.** Los nutrimentos deben guardar las proporciones adecuadas entre ellos, de acuerdo a lo que han establecido especialistas de la Organización Unidas para la Agricultura y la Alimentación, la Organización Mundial de la Salud y la Universidad de las Naciones Unidas, quienes recomiendan que los hidratos de carbono deben aportar de 50 hasta 70% de las calorías totales diarias; las proteínas, de 10 a 15% del total de la energía, y los lípidos de 25 a 30% del total de la energía.

- **Inocua.** Su consumo habitual no debe implicar riesgos para la salud, ya que debe estar exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes. Su consumo debe ser moderado, con una preparación higiénica y ofrecida en recipientes limpios.

- **Variada.** Es decir, implica incluir diferentes alimentos y platillos en cada comida. Es recomendable que la variación se logre con alimentos de temporada; por lo general, éstos se ofrecen a precios más bajos, se tiene una mayor disponibilidad y se reduce también el desperdicio, con lo cual se utilizan mejor los recursos tanto de alimentos como económicos. Además, si son preparados con diferentes técnicas culinarias y se integran otros, se logra esta característica.

- Adecuada. La alimentación debe ser adecuada a las condiciones fisiológicas del organismo, edad, sexo, estatura, actividad y estado de salud del individuo, así como a su cultura, estrato socioeconómico, lugar donde vive y época del año.

PLATO DEL BIEN COMER

es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México. Consiste en un gráfico donde se representan y resumen estos criterios, dirigidos a brindar a la población opciones prácticas, con respaldo científico, para tener una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades.

- Verduras y frutas

Las verduras y las frutas son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud. La naturaleza proporciona los nutrientes que necesitamos en frutas y verduras de cada estación. El consumo de frutas y verduras de temporada ayuda a nuestra economía y salud. Cuando las frutas se consumen durante las estaciones que les corresponden tienen un mejor sabor y los beneficios para la familia son más evidentes.

- Cereales

Los cereales son imprescindibles en nuestra alimentación por su alto contenido de vitaminas y minerales y, sobre todo, por su aporte de hidratos de carbono complejos (almidón), que son una fuente de energía de alta calidad. También son la principal fuente de hierro y una fuente importante de fibra.

- Leguminosas y alimentos de origen animal

Se encuentran en el mismo grupo porque ambos tienen un alto contenido de proteína y son fuente importante de energía y fibra. No obstante, aunque los productos de origen animal son fuente de proteínas, tienen un alto contenido de grasa saturada y colesterol.

Por eso, conviene consumir carne blanca (pescados y aves), de preferencia sin piel, por su bajo contenido de grasa saturada. Debe fomentarse un bajo consumo de carne roja y, al consumirla, elegir cortes magros (con poca grasa).

CONCLUSIÓN

Una vez de haber vistos los temas o leído , ahora ya sabemos la gran importancia de las aportaciones ya sea de vitaminas, minerales o macronutrientes en nuestro organismo y con ello los correctos alimentos que debemos de consumir día a día para mantener nuestro cuerpo activo con energía e hidratado, para así tener una buena digestión y evitar alguna enfermedad que pueda desequilibrarnos y provocar algo más grave a nuestros diferentes órganos internos

Ya que estos temas quedaron concluidos espero y les sirva de mucha ayuda esta información y puedan hacer algo con ella y guiarse de ella para llevar una vida sana y larga

Con el fin de aplicarlo a su día a día

BIBLIOGRAFIA

<https://www.bioenciclopedia.com/carbohidratos-clasificacion-y-estructura/>

<https://www.fundaciondiabetes.org/sabercomer/392/los-lipidos>

<https://www.lechepuleva.es/corazon-sano/lipidos>

<https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/nutrientes/funcion-de-las-proteinas>

https://cursos.gan-bcn.com/cursosonline/admin/publics/upload/contenido/pdf_72391605775777.pdf

<https://psicologiaymente.com/nutricion/tipos-de-vitaminas>

<https://www.pileje.es/revista-salud/que-son-los-micronutrientes>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/fiber/art-20043983>

<https://www.caldaria.es/funciones-agua-organismo/>

<https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-24-cap-9-agua.pdf>

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf>

<https://www.ciad.mx/conozca-el-plato-del-buen-comer/>