



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

***Nombre del Alumno:*** Miguel de Jesús Vazquez Velázquez

***Nombre del tema:*** Alimentación Correcta

***Nombre de la Materia:*** Nutrición Clínica

***Nombre del profesor:*** Joanna Judith Casanova Ortiz

***Nombre de la Licenciatura:*** Enfermería

***Cuatrimestre***

*Pichucalco, Chiapas. 10 de julio del 2022*

## Introducción

Una alimentación adecuada y apropiada solo se consigue consumiendo una dieta equilibrada, formada por una diversidad de nutrientes, que son las sustancias contenidas en los alimentos que nutren el organismo. Una dieta saludable permite mantener un peso corporal apropiado y equilibrado en su composición (el porcentaje de grasa y músculo del organismo), garantizar la capacidad para llevar a cabo las actividades físicas y mentales cotidianas y minimizar el riesgo de enfermedad y discapacidad.

Un patrón alimentario saludable consiste en alimentos y bebidas ricos en nutrientes de todos los grupos de alimentos, en las cantidades recomendadas y dentro de los límites de calorías". De acuerdo con estas pautas, los elementos centrales que conforman un patrón alimentario saludable incluyen:

- ❖ Verduras de todo tipo y color (incluyendo frijoles y legumbres, como guisantes y lentejas) Frutas, especialmente frutas enteras Cereales, al menos la mitad de los cuales son integrales.
- ❖ Productos lácteos, incluyendo leche, yogur y queso sin grasa o con poca grasa y/o versiones sin lactosa y bebidas de soja enriquecidas y yogur como alternativas.
- ❖ Alimentos proteicos, como carnes magras, aves de corral y huevos; mariscos; frijoles, guisantes y lentejas; y frutos secos, semillas y productos de soja.
- ❖ Aceites, incluidos los aceites vegetales y los aceites de los alimentos, como el marisco y los frutos secos.

Si el consumo de alimentos es excesivo, se es más propenso a la obesidad. Asimismo, si se ingieren grandes cantidades de ciertos nutrientes, por lo general vitaminas o minerales, los efectos pueden ser nocivos (toxicidad). Si la persona afectada no consume suficientes nutrientes puede aparecer desnutrición, dando lugar a un trastorno por carencia nutricional.

## Macronutrientes

Son aquellas sustancias que proporcionan energía al organismo para un buen funcionamiento, y otros elementos necesarios para reparar y construir estructuras orgánicas, para promover el crecimiento y para regular procesos metabólicos.

Este grupo está constituido por: **Proteínas, Grasas, Hidratos de Carbono**

**Proteínas:** Son los componentes de las estructuras de las células. Las necesidades de un adulto sano y sedentario son 0,8-1 g/kg/día. Nos aportan 4 kcal/gramo. Se recomienda entre un 10-15% del total de las calorías de la dieta en forma de proteínas en una dieta equilibrada.

Las proteínas son péptidos que están constituidos por aminoácidos que se liberan y se absorben en el intestino tras la digestión.

**Grasas:** Son el nutriente energético por excelencia. Este grupo está formado por los triglicéridos, los fosfolípidos y el colesterol. Constituyen el 30-35% de una dieta equilibrada. Aportan 9 kcal/gramo.

**Hidratos De Carbono:** Son una fuente importante de energía y proceden fundamentalmente de los vegetales. La ingesta en un adulto sano recomendada es de 3-5 g/kg/día. Aportan 4 kcal/gramo.

## **Micronutrientes**

Son elementos que el organismo no puede sintetizar, con algunas excepciones. Por lo tanto, tienen que ingerirse con la alimentación. Aunque solo se necesitan en cantidades muy pequeñas, su papel es preponderante en numerosos procesos fisiológicos. Por lo tanto, son indispensables para la salud.

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.

**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. 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.

**Los 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 oligoelementos:** Estos micronutrientes (hierro, yodo, cobre, flúor, cloro, zinc, cobalto, selenio, manganeso...), llamados «oligoelementos» porque se encuentran en estado de trazas en el organismo, pueden: ser elementos constitutivos de los tejidos, intervenir en la actividad de las enzimas y las hormonas. Estas sustancias proceden obligatoriamente de la alimentación y la capacidad de almacenaje del organismo es muy limitada; por lo tanto, el aporte debe ser regular.

## **Fibra**

La fibra dietética, que se encuentra principalmente en frutas, verduras, granos enteros y legumbres, es probablemente más conocida por su capacidad de prevenir o aliviar el estreñimiento. Pero 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.

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

**Fibra soluble.** Este tipo de fibra se disuelve en agua para formar un material gelatinoso. Puede ayudar a reducir los niveles de colesterol y glucosa en la sangre.

**La fibra soluble** se encuentra en la avena, los guisantes, los frijoles, las manzanas, los cítricos, las zanahorias y la cebada. **Fibra insoluble.** Este tipo de fibra promueve el movimiento del material a través del aparato digestivo y aumenta el volumen de las heces, por lo que puede ser de beneficio para aquellos que luchan contra el estreñimiento o la evacuación irregular. La harina de trigo integral, el salvado de trigo, los frutos secos, los

frijoles y las verduras, como la coliflor, los frijoles verdes y las papas, son buenas fuentes de fibra insoluble.

Beneficios de una alimentación con alto contenido de fibra Una dieta alta en fibra: Normaliza las deposiciones, Ayuda a mantener la salud intestinal, Reduce los niveles de colesterol, Ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre, Ayuda a lograr un peso saludable, Te ayuda a vivir más tiempo.

## **Agua (H<sub>2</sub>O)**

Es el componente principal de nuestro cuerpo y sin el que no puede subsistir, además representa las dos terceras partes del mismo. Al nacer, aproximadamente el 75% de nuestro cuerpo es agua y en la edad adulta este porcentaje disminuye hasta aproximadamente el 60%.

Podemos distinguir distintas funciones del agua como nutriente para nuestro organismo, entre las que destacan las siguientes:

- ❖ Se encarga de transportar nutrientes al interior de las células, ayudando a la vez a eliminar los productos de desperdicio de éstas.
- ❖ Participa en la digestión de nutrientes.
- ❖ Ayuda a la disolución de los mismos junto con la digestión mediante la hidrólisis.
- ❖ Interviene en dar volumen y forma a las células. Porque el agua en el interior de las mismas ejerce una presión dándoles la forma adecuada.
- ❖ Evita el roce en las articulaciones.
- ❖ Mantiene la temperatura corporal mediante el sudor.

Sin embargo, este nutriente tan esencial para la vida es un simple líquido incoloro, inodoro e insípido, que se ha convertido en la bebida por excelencia. Cumple numerosas funciones en nuestro cuerpo, desde la regulación de la temperatura hasta su intervención en numerosos procesos metabólicos.

## **Alimentación Saludable**

Una dieta saludable al igual que un patrón de alimentación saludable se caracteriza por un alto consumo de vegetales y frutas, consumo moderado de leguminosas, pescado, cereales integrales, aceites vegetales y por un bajo consumo de cereales no integrales, carne roja, particularmente embutidos, en los cuales se utiliza sodio para su conservación, azúcar, sal y grasas trans que pueden estar presentes en las margarinas, productos de pastelería industrial, comida rápida, y otros productos principalmente industrializados.

Una dieta saludable y correcta tiene las siguientes características.

**Completa:** Que contiene todos los nutrimentos. Para esto se recomienda incluir por lo menos un alimento de los tres grupos, que son Verduras y frutas, alimentos de origen animal y cereales o sustitutos.

**Equilibrada:** Que los nutrimentos guarden las proporciones adecuadas entre sí.

**Inocua:** Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud, por lo que debe estar exenta de microorganismos nocivos, toxinas, contaminantes y que no se consuman cantidades excesivas de algún nutrimento.

**Suficiente:** Que cubra las necesidades de todos los nutrimentos de acuerdo al grupo edad y las características de cada individuo.

**Variada:** Que se incluyan diferentes alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida principal.

**Adecuada:** Que sea acorde con la cultura y los gustos de quien la consume, además de que sea ajustada a los recursos económicos con los que se cuentan.

### **Plato del Bien Comer**

Es una herramienta visual creada por la Secretaría de Salud del gobierno de México para orientar a la población mexicana hacia una alimentación bien balanceada. El plato muestra los grupos de alimentos según sus aportaciones nutrimentales y la forma en que se deben combinar de acuerdo a las necesidades y posibilidades de cada persona.

¿Cuáles son los alimentos que debemos integrar en nuestra dieta?

De acuerdo con el Plato del Bien Comer los grupos de alimentos se dividen en los siguientes tres: Frutas y verduras Cereales y tubérculos Leguminosas y alimentos de origen animal

En cada una de las comidas al día se debe incluir un alimento de cada grupo. Se recomienda hacer tres comidas y dos colaciones diariamente.

**Frutas y verduras:** Este grupo se integra por frutas y verduras frescas y es fuente principal de fibra dietética, vitaminas, minerales y otros fitoquímicos (como antioxidantes) que promueven la salud. *Se recomienda consumir frutas y verduras regionales y de temporada, de preferencia crudas y con cáscara.*

**Cereales y tubérculos:** Este grupo provee mayoritariamente carbohidratos complejos y una gran cantidad de fibra dietética para buena digestión. Nos brinda energía para realizar las actividades diarias. Aquí también se incluyen otros granos enteros que no son estrictamente cereales como el amaranto, la quinoa, el arroz salvaje y el alforfón. *Se recomienda preferir cereales integrales y combinarlos con leguminosas.*

**Leguminosas y alimentos de origen animal:** Este grupo se conforma principalmente en alimentos que son ricos en proteínas, las cuales son necesarias para construir tejidos como los músculos, hormonas y neurotransmisores. *Se recomienda limitar el consumo de carne roja y embutidos, así como preferir carnes blancas como el pescado y el pollo sin piel.*

***Para concluir, evita en lo posible alimentos altos en grasas, azúcar, edulcorantes y sal. Es importante beber dos litros de agua simple y practicar 30 minutos de actividad física diariamente.***