

Universidad del sureste

Nombre de alumnos:

Ángel Gabriel Rodríguez Gómez

Nombre del profesor:

Joanna Judith casanova Ortiz

Nombre del trabajo:

Ensayo de macronutrientes, micronutrientes, fibras, agua, alimentación saludable y plato del bien comer.

Licenciatura:

Enfermería

Materia:

Nutrición clínica

Cuatrimestre:

Tercer

Grupo:

B

Introducción-concepto

macronutrientes: Los 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: son los azúcares, almidones y fibras que se encuentran en frutas, cereales, verduras y hortalizas. Son la fuente más importante de energía rápida en la alimentación porque se descomponen fácilmente en glucosa, que los músculos y el cerebro necesitan para funcionar. Los carbohidratos, además de encontrarse en alimentos saludables, también están presentes en otros menos recomendados. La distinción debe hacerse entre simples y complejos. Los simples son los «malos» porque suelen liberar azúcar más rápido porque están hechos con azúcar procesado y no contienen vitaminas ni minerales. Incluyen el pan blanco, pasteles, refrescos y otros alimentos altamente procesados. Los complejos, o los “buenos”, se procesan lentamente y están llenos de varios nutrientes. Alimentos como cereales integrales sin procesar, verduras.

Proteínas: muchos aminoácidos, algunos de los cuales podemos producir nosotros mismos. Son necesarios para el crecimiento normal y el mantenimiento de la salud. También proporciona energía. Pueden ser de origen animal, cuando proceden de la carne, el pescado, la leche y los huevos, de derivados cárnicos, como el embutido o de derivados lácteos, como los yogures y los quesos. Las proteínas de origen vegetal proceden de los cereales, las legumbres, los frutos secos y la soja. Al menos el 50% de las proteínas deben ser de alto valor biológico, lo que se puede conseguir con alimentos de origen animal (carne, huevos, pescado o aves) o vegetal (legumbres, soja, maíz o avena).

Lípido: Los lípidos son un grupo heterogéneo de compuestos orgánicos. Dentro de ellos se encuentran las grasas, que se dividen en saturadas e insaturadas. Su estructura química varía y sus propiedades y funciones también dependiendo de los ácidos que contengan.

Micronutrientes: Los micronutrientes, generalmente derivados de la ingesta de alimentos, son pequeñas cantidades de vitaminas y minerales requeridos por el cuerpo para la mayoría de las funciones celulares. Las deficiencias más comunes de micronutrientes incluyen vitamina A, vitamina D, vitamina B12, hierro, yodo y zinc. Las deficiencias de micronutrientes pueden ocasionar una salud ocular deficiente, bajo peso al nacer y un impacto negativo en el desarrollo físico y cognitivo de los niños, y aumenta el riesgo de enfermedades crónicas en los adultos. Las estrategias centradas en la ingesta de alimentos variados y ricos en nutrientes, alimentos enriquecidos y suplementos vitamínicos pueden ayudar a prevenir deficiencias de micronutrientes.

Vitaminas: Las vitaminas son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales. Existen 13 vitaminas esenciales. Esto significa que estas vitaminas se requieren para que el cuerpo funcione apropiadamente. Las cuales son: Vitamina A. Vitamina C.

Minerales: Los minerales son sustancias naturales de origen inorgánico, por lo general sólidos, que poseen una composición química definida, una estructura cristalina y homogénea, y superficies planas en su mayoría. Los minerales surgen de la unión de elementos químicos simples, como el oro, o de la combinación de varios elementos entre sí, como el cuarzo que está compuesto por silicio y oxígeno. Por esta razón pueden tener diferentes propiedades tanto físicas como químicas

Sus propiedades físicas y químicas son variables a partir del entorno geológico en el cual se formen los minerales, sin embargo, los principales elementos que los componen son: oxígeno, aluminio, hierro, silicio, magnesio, sodio, potasio y calcio. Los minerales se forman cuando una serie de elementos químicos que conforman una roca fundida, gases o alguna solución caliente se enfrían o evaporan, por lo que estos elementos se reorganizan o cambian y se forman los cristales. Los minerales poseen una única estructura química.

Estos cristales pueden ser afectados por la presión y la temperatura de un determinado lugar, por lo que un mismo mineral puede presentar diferentes apariencias según el lugar donde se forme. Los minerales se forman de manera natural y no por efecto de la actividad humana.

Existen más de 5000 tipos de minerales registrados y un gran número de estos se pueden encontrar en la superficie de la Tierra en cantidades abundantes, por lo cual son extraídos y aprovechados para diferentes fines.

Fibras: La noción de fibra tiene varios usos. El término puede utilizarse para denominar a los filamentos que constituyen los tejidos de un organismo animal o vegetal.

Las fibras musculares, en este marco, son las células contráctiles que forman el tejido muscular. Estas fibras se acortan cuando el músculo es sometido a un estímulo: luego de esa contracción, se produce la recuperación de la fibra.

Una fibra nerviosa, en tanto, consta uno o más axones rodeados por una envoltura. La función de estas fibras es transportar los impulsos nerviosos hacia el cerebro y hacia las glándulas y los músculos.

Fibra, por otra parte, es la denominación de un componente alimenticio con características saludables. Aunque no son nutrientes, las fibras –presentes en legumbres, cereales, vegetales y frutas– mejoran la digestión.

Además de porque mejoran la digestión se recomienda tomar alimentos ricos en fibra porque traen consigo otra serie de ventajas, entre las que podemos destacar las siguientes: En concreto, entre los alimentos que se consideran más ricos en fibra están la ciruela, la espinaca, las nueces, el higo, la alcachofa, las almendras, la pera, el plátano o el espárrago, por ejemplo.

Es importante establecer que cuando se habla de fibra en cuanto a alimentación se refiere, hay dos tipos diferenciados:

-La fibra soluble, que se identifica porque reduce el colesterol. Asimismo, hay que destacar que propicia que el proceso digestivo sea lento. En este grupo se incluyen alimentos tales como las lentejas o las nueces.

-La fibra insoluble, que trae consigo una aceleración en el paso que los alimentos hacen por el estómago y los intestinos. De este tipo son desde los granos integrales hasta el salvado de trigo, por ejemplo.

En el ámbito de la industria, una fibra es un filamento con distintos usos. Si nos centramos en el sector textil, las fibras son las hebras que pueden usarse para el desarrollo de hilos y de tejidos. Existen las fibras naturales (que se obtienen de la naturaleza), las fibras artificiales (procedentes de materiales naturales pero procesadas por el ser humano) y las fibras sintéticas (fabricadas por el hombre). La seda, la lana, el algodón y el nailon son ejemplos de fibras textiles.

Se llama fibra óptica, por otra parte, al hilo de vidrio que permite transmitir datos. La fibra óptica se emplea en redes de telecomunicaciones para el transporte de pulsos de luz que posibilitan la representación de la información.

Agua: Es una sustancia o compuesto químico que está conformado por un átomo de oxígeno y dos de hidrógeno, la cual se encuentra presente en todos los seres vivos y en la mayor parte de la superficie terrestre. Este es el único compuesto que puede pasar por los tres estados de la materia en las temperaturas apropiadas, aunque el término se utiliza de manera exclusiva para esta sustancia en su estado líquido.

Alimentación saludable: Generalizando, se puede decir que la alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado.

Plato del buen comer: El plato del buen comer facilita la identificación de los tres grupos de alimentos (verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y proteínas de origen animal), la combinación y variación de la alimentación, la selección de menús diarios con los tres grupos de alimentos y el aporte de energía y nutrientes a través de la alimentación .

Desarrollo -función

macronutrientes

hidratos de carbono: Su principal función es la energética. Aportan la energía de más fácil utilización (cada gramo aporta 4 kcal). La glucosa es la única fuente de energía para el cerebro, que consume alrededor de 100 g al día.

proteínas: La 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.

No obstante, además de esta función, desempeñan otras como:

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.

Lípidos: Creación de estructuras: ciertos lípidos forman estructuras importantes en el organismo. Las membranas celulares son el ejemplo más importante. Estas membranas están formadas por unos lípidos concretos que, al mismo tiempo, son esenciales para proteger y dar forma a la célula.

-Reserva energética: los lípidos tienen como función principal servir como reserva energética al organismo. Un gramo de grasa aporta hasta 9 kilocalorías al organismo. Siempre que una persona acumula un exceso de azúcares, son almacenados en forma de depósitos de grasa. Se recurre a ellos cuando faltan otras fuentes de energía, como es el caso de los carbohidratos.

- Transporte: existen determinados lípidos con funciones que consisten en transportar sustancias mediante el organismo, como los nutrientes. Esta función de los lípidos es desempeñada en conjunto con las lipoproteínas y los ácidos biliares. Estos son los lípidos con función transportadora.

-Comunicación celular: las células se comunican entre ellas mediante distintas sustancias que actúan como señales, como las hormonas, la función de las vitaminas y los glucolípidos. Funcionan como regulación de ciertas secreciones y otras respuestas del organismo.

-Regulación térmica: los depósitos de grasa acumulados en la piel y en el entorno de los órganos funcionan como protectores del frío. La grasa acumulada permite que el calor no se disipe hacia el exterior, evitando el enfriamiento del cuerpo.

Micronutrientes:

Vitaminas: Las vitaminas son nutrientes esenciales para la vida que tienen efectos «reguladores y activadores». Es decir, permiten que se lleven a cabo diferentes reacciones químicas necesarias para la vida. Si quieres conocer la función de cada una de estas vitaminas.

A:

Vista. Es necesaria para mantener el buen funcionamiento de los ojos.

Antioxidante. Lucha contra el envejecimiento prematuro.

Barrera. Mantiene la piel en buen estado.

Defensiva. Necesaria para luchar contra las infecciones

La vitamina A la dará a tu piel una apariencia lozana y juvenil. Además, esta vitamina te ayudará a estar sano “por dentro”, preservando la salud de tus ojos y fortaleciendo a tus defensas.

Para que no te falte este nutriente, deberías consumir alimentos de origen animal (como vísceras o casquería). Si eres vegano, puedes recurrir a frutas y verduras de color rojizo o anaranjado (como las zanahorias).

Afortunadamente, estos alimentos contendrán beta-caroteno, una molécula que nuestro cuerpo puede transformar en vitamina A

B1, B2, B3, B5, B6, B7:

Metabolismo. Producción de energía, células y hormonas.

Cerebral. Mantiene la salud del sistema nervioso.

Barrera. Protección de la piel y los vasos sanguíneos.

Crecimiento. Colabora en el crecimiento de las células.

B9: (ácido fólico):

Crecimiento. Permite el desarrollo del cuerpo.

Cerebral. Mantiene el bienestar de las neuronas.

B12:

Crecimiento. Papel clave en el desarrollo y la creación de nuevas células.

Cerebral. Mantiene la salud del tejido cerebral y nervioso.

Metabolismo. Necesaria para crear energía.

Las vitaminas del grupo B son un grupo muy amplio de nutrientes que ayudan a nuestro cuerpo a absorber y utilizar los nutrientes de la dieta. Gracias a ellas, nuestro organismo puede crecer y mantenerse sano “por dentro” y “por fuera”. Si quieres gozar de un pelo bonito o evitar la anemia, por ejemplo, necesitarás vitaminas B.

Dentro de este grupo, las funciones de las vitaminas B9 (ácido fólico) y B12 son especialmente relevantes. Así, estos nutrientes son esenciales para el desarrollo del bebé (en el vientre materno) y para el bienestar de nuestro cerebro .

Sin duda, una dieta equilibrada rica en productos frescos (fruta, verdura y productos animales) será tu mejor “arma” para evitar cualquier carencia de vitaminas B. No obstante, recuerda que la vitamina B12 se encuentra exclusivamente en productos de origen animal). Si eres vegano y no quieres que te falte, deberás recurrir a la suplementación.

C:

Antioxidante. Se opone a la acción de los radicales libres y del envejecimiento prematuro.

Barrera. Ayuda a producir colágeno, una proteína necesaria para la piel y los vasos sanguíneos.

Defensiva. Colabora en la defensa frente a infecciones.

Metabolismo. Permite utilizar los nutrientes de la dieta.

La sustancia “antioxidante” por excelencia. Este nutriente, también llamado ácido ascórbico, es una vitamina con funciones “antienvjecimiento”. Este efecto no solo afecta a nuestra piel, sino que también podría mantener la salud normal de nuestros vasos sanguíneos, evitando el acúmulo de colesterol y la aterosclerosis.

¿Cuáles son los alimentos son más ricos en vitamina C? Si has pensado en los cítricos (naranjas, limones y mandarinas, entre otros) no vas «mal encaminado». No obstante, las frutas tropicales (como la acerola o el camu-camu) superan con creces el contenido de antioxidantes de los cítricos.

D:

Metabolismo. Permite la absorción de calcio.

Defensiva. Mantiene “alerta” el sistema inmune.

Crecimiento. Ayuda al desarrollo de huesos y articulaciones.:

Entre las funciones de la vitamina D se encuentra el mantenimiento de la salud de los huesos. Además, este nutriente influye en el bienestar de nuestras defensas .

La vitamina D se encuentra, por ejemplo, en la leche, los huevos, la casquería y el pescado. No obstante, tu cuerpo es capaz de “crearla” si expones tu piel al sol durante unos minutos todos los días . Por supuesto, ¡no te olvides del protector solar!

Si no consumimos las vitaminas suficientes, estas funciones tan importantes no podrán llevarse a cabo correctamente y nuestra salud sufrirá.

E:

Antioxidante. Evita los estragos causados por los radicales libres.

Cerebral. Protege a las células del cerebro y ayuda a que el sistema nervioso funcione normalmente.

La vitamina E también tiene funciones antioxidantes que nos escudan del envejecimiento prematuro. Además, podría proteger a nuestras neuronas y ayudar a que mantengamos una buena memoria en la edad adulta.

Así, la vitamina E se encuentra en los frutos secos, el pescado y los aceites de girasol, oliva y soja, entre otros .

K:

Defensiva. Regula las defensas del cuerpo.

Barrera. Participa en la curación de heridas.

Metabolismo. Ayuda a mantener los huesos fuertes y el corazón sano.

Antioxidante. Impide el envejecimiento prematuro

La función más importante de la vitamina K es la de coagular la sangre. Es decir, este nutriente se opone al sangrado excesivo y ayuda cicatrizar las heridas. También podría mantener a nuestros huesos fuertes y a nuestras defensas “alerta” ante cualquier agresor del exterior.

Los vegetales de hoja verde, como las espinacas, son muy ricos en vitamina K. No obstante, existe una forma especial de vitamina K (K2) que podría tener efectos antioxidantes. La K2 estará de forma casi exclusiva en productos fermentados, como el *miso*, el *tempeh* o el *kimchi*.

Minerales:

Ayudan a mantener la salud de los dientes y huesos

El esqueleto proporciona motilidad, protección y apoyo para el cuerpo. También almacena minerales y otros nutrientes. Aunque parecen duros e inflexibles, los huesos están siendo reformados constantemente. Varios minerales conforman la arquitectura reticular de nuestros huesos. El mineral más abundante en el cuerpo es el calcio y este se encuentra en los huesos y sangre.

Junto con el fósforo y el magnesio, el calcio le da a los huesos fuerza y densidad. El calcio además construye y mantiene dientes fuertes y sanos. La deficiencia de calcio puede conducir a la osteoporosis, una condición que afecta la densidad de los huesos, lo que aumenta el riesgo de fracturas.

Producción de energía

Necesitamos oxígeno para producir la energía necesaria para cada función y proceso corporal. Los glóbulos rojos transportan oxígeno a cada una de las células, donde se utilizan para generar energía. Los glóbulos rojos contienen el componente hemo o hierro que se une al oxígeno para que sea transportado.

Sin el hierro, el oxígeno no podría unirse a las células sanguíneas y el cuerpo no podría producir la energía necesaria para la vida. El hierro es un mineral

esencial, y no ingerir suficiente en la dieta puede llevar a una condición llamada anemia, que causa debilidad y fatiga.

Función Nerviosa y Muscular

El potasio es importante para mantener los músculos y el sistema nervioso funcionando normalmente. Ayuda a mantener el balance de agua correcto en las células de los nervios y músculos. Sin este mineral esencial, los nervios no podrían generar un impulso para indicarle a tu cuerpo que se mueva, y los músculos del corazón, órganos y cuerpo no podrían contraerse y flexionarse.

Salud inmune

Algunos minerales se necesitan en grandes cantidades, mientras que otros solo se necesitan en cantidades mínimas. El zinc es un mineral que es importante para mantener el sistema inmunológico fuerte y ayuda al cuerpo a combatir infecciones, curar heridas y reparar células.

El selenio también es necesario en pequeñas cantidades para la salud inmune. Una deficiencia de selenio se ha relacionado con un mayor riesgo de enfermedad cardíaca e incluso algunos tipos de cáncer.

Fibras: Regulación del tránsito intestinal, ya que la fibra retiene agua y aumenta el volumen de las heces, haciéndolas más fluidas y facilitando su expulsión. Incrementa la sensación de saciedad. Mejora la composición bacteriana. Puede reducir la absorción de algunas vitaminas y minerales.

Agua: El agua limpia nuestros riñones de sustancias tóxicas. El agua balancea nuestros electrolitos, que nos ayudan a controlar la presión

sanguínea. El agua humedece nuestros ojos, boca y pasajes nasales. El agua mantiene al cuerpo fresco cuando hace calor y aislado cuando hace frío.

Alimentación saludable: proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo. Así como conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado.

Plato del buen comer: facilita la identificación de los tres grupos de alimentos (verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y proteínas de origen animal), la combinación y variación de la alimentación, la selección de menús diarios con los tres grupos de alimentos y el aporte de energía y nutrientes a través de la alimentación

Conclusión-clasificación-características y descripción

clasificación de hidrato de carbono:

Monosacáridos: Considerados dentro de este grupo los carbohidratos simples y que se caracterizan por presentar una secuencia molecular de cadena, el más popular en la química de todos los monosacáridos, lo constituye la glucosa.

En efecto, la glucosa no es más que la hormona presente en los alimentos portadora del sabor dulce que los mismos presenta, se caracteriza por

aumentar los respectivos niveles de glucosa en el organismo encargados a su vez de aportar energía y concentración.

Oligosacáridos.

Obedecen a un noble descubrimiento de la ciencia, la cual por medio de pruebas microscópicas determinaba que podían producirse ciertos reconocimientos entre las mismas células, es decir, los científicos detectaron que un espermatozoide podía descubrir un ovocito de su propia genética.

De igual forma, descubrieron que las moléculas de un mismo gen podían identificar su receptor, el causante de esto, había sido los oligosacáridos que se encargaban de transmitir la información de una molécula a otra.

Todo esto conlleva a que los oligosacáridos, como tejido celular transmiten información importante que permite la unión semiótica de forma más rápida.

Polisacáridos.

La química determino que estos llevan a cabo dos funciones a saber cuáles son de reserva, lo cual permite que se pueda transmitir la información desde el centro de origen hasta el órgano de recepción, lo más peculiar de este es que permite transmitir todo el contenido, de aquí que los mismos sean empleados en gran cantidad para la sintetización de vitaminas de parte de la industria farmacéutica.

La otra función que estos se encargan de llevar a cabo reside en la formación estructural de los tejidos y de las células, de aquí que los mismos revistan una importancia vital para la conformación de los órganos y demás estructurales.

Uno de los más conocidos lo constituye el almidón presente en la mayoría de alimentos, lo mejor de los oligosacáridos es que resultan transmisores idóneos para la carga genética. Los carbohidratos forman parte de la ingesta diaria de alimentos y los mismos constituyen una importancia vital en lo que respecta a la energía corporal, ya que los mismos suelen ser sintetizados por el metabolismo de forma lenta, a través de lo cual liberan sus sustancias.

Clasificación de lípidos: Los lípidos se clasifican en tres grupos:

Ácidos grasos.

Lípidos saponificables. Poseen enlaces éster (-COOR-) que producen jabones por hidrólisis alcalina (Ej. NaOH). Contienen ácidos grasos en su composición molecular. Comprenden los acilglicéridos (o grasas), las ceras y los lípidos complejos (fosfolípidos y glucolípidos).

Lípidos insaponificables. No tienen enlaces éster. En su composición no poseen ácidos grasos. Comprenden los siguientes grupos: terpenos, esteroides y las prostaglandinas.

Clasificación de proteínas: Las proteínas pueden clasificarse en tres grupos, en función de su forma y su solubilidad.

Proteínas fibrosas: las proteínas fibrosas tienen una estructura alargada, formada por largos filamentos de proteínas, de forma cilíndrica. No son solubles en agua. Un ejemplo de proteína fibrosa es el colágeno.

Proteínas globulares: estas proteínas tienen una naturaleza más o menos esférica. Debido a su distribución de aminoácidos (hidrófobo en su interior e hidrófilo en su exterior) que son muy solubles en las soluciones acuosas. La mioglobina es un claro ejemplo de las proteínas globulares.

Proteínas de membrana: son proteínas que se encuentran en asociación con las membranas lipídicas. Esas proteínas de membrana que están embebidas en la bicapa lipídica, poseen grandes aminoácidos hidrófobos que interactúan con el entorno no polar de la bicapa interior. Las proteínas de membrana no son solubles en soluciones acuosas. Un ejemplo de proteína de membrana es la rodopsina. Debes tener en cuenta que la rodopsina es una proteína integral de membrana y se encuentra incrustada en la bicapa. La membrana lipídica no se muestra en la estructura presentada.

Clasificación de vitamina:

Vitaminas hidrosolubles: Se disuelven en el agua, por ello, es necesario ingerirlas diariamente, porque se desechan con la orina. La vitamina C y el grupo de vitaminas B forman parte de este grupo.

Vitaminas liposolubles: Son las vitaminas solubles en la grasa, por ello, el organismo puede almacenarlas durante bastante tiempo y no es necesario ingerirlas continuamente. Las vitaminas A, D, E y K forman parte de este grupo.

Otros nutrientes: En la actualidad existen un grupo de nutrientes, los cuales no está reconocidos oficialmente, pero que también reportan ciertos beneficios saludables. Serían el ácido alfa-lipoico, los carotenoides, la coenzima Q10, la quercetina y los flavonoides.

Clasificación de minerales:

Los macrominerales: El ser humano necesita dosis mayores de 100 mg diarios. Y los minerales que integran este grupo son; el calcio, el fósforo, el sodio, el magnesio, el cloro, el potasio y el azufre. También son llamados minerales fundamentales, porque su ingesta supera los 100 mg diarios. Son

los minerales de más peso.

Los microminerales: El ser humano necesita dosis inferiores a los 100 mg diarios. También se les denomina minerales esenciales u oligominerales. Los minerales que integran este grupo son: el manganeso, el yodo, el hierro, el zinc, el selenio, el molibdeno, el flúor, el cromo, el cobalto y el cobre. El silicio y el vanadio también son microminerales, que son esenciales para los animales y se sospecha que también lo pueden ser para el ser humano. Son los minerales de menos peso, recordar, no son menos importantes que los macrominerales.

Clasificación de fibras:

Fibras de Origen Animal: Desde un punto de vista químico, son proteínas resistentes a la mayoría de los ácidos orgánicos. También resisten, en condiciones determinadas, la acción de ciertos ácidos minerales como el H_2SO_4 . Por el contrario, las bases poco agresivas pueden dañar las fibras proteínicas y los álcalis fuertes como el NaOH pueden disolverlas por completo. Los blanqueadores que contienen cloro también pueden dañarlas (el hipoclorito líquido no debe usarse nunca con lana ni seda). Si se utilizan sin diluir, dañan las fibras e incluso pueden disolverlas por completo.

Fibras de origen vegetal: Son principalmente de celulosa, que, a diferencia de las proteínas de las fibras de origen animal, es resistente a los álcalis. Estas fibras son asimismo resistentes a la mayoría de los ácidos orgánicos, pero los ácidos minerales fuertes las destruyen. La utilización incorrecta de la mayoría de los blanqueadores puede debilitar o destruir estas fibras. Tienen muchas aplicaciones en la industria del papel. El algodón y el lino son la base de algunos papeles rugosos de calidad, las gramíneas, el cáñamo, el yute y el cáñamo de Manila se usan para fabricar papeles de embalaje y otros de

menor calidad. El papel periódico y el tipo kraft se fabrican con fibra de madera tratada químicamente. Con fibra de madera y bagazo, y mediante un proceso similar al de la fabricación del papel, se obtienen tableros para la construcción.

Fibras de origen mineral: La fibra de vidrio es la única fibra de origen inorgánico que se utiliza a gran escala en los tejidos corrientes. Se ha descubierto que la fibra de amianto, que se empleaba en el pasado en aislamientos y protecciones ignífugas, es cancerígena.

Para fabricar gasa se mezcla alambre fino de metal con fibras orgánicas formando un patrón determinado. No obstante, la mayoría del hilo metálico consiste en tiras delgadas de hoja de metal. Para conseguir la resistencia, dichas hojas de metal se intercalan con una película de plástico. Otros hilos metálicos se forman por un núcleo de algodón rodeado de una tira delgada o una hebra de metal cubierta por una sustancia viscosa e impregnada de polvo metálico. El material aislante llamado lana de roca es una sustancia fibrosa hecha de viruta de fresadora, piedra caliza o roca silícea.

características de una dieta correcta

Adecuada. Una alimentación adecuada es aquella que se adapta a ti en todos los aspectos: económico, cultural y entorno social, ya que la mejor dieta se acoplará a tu estilo de vida

Equilibrada. Lo ideal es que se genere un equilibrio de nutrientes en tu dieta; ya que tu plato se debe conformar por 25% de cereales, 50% de vegetales y 25% proteína

Completa. Dentro de una nutrición balanceada para cuidar de nuestra dieta, es elemental que se incluyan todos los grupos de alimentos: cereales, leguminosas, frutas, verduras y oleaginosas. Sin duda es algo a considerar, porque con esto absorberás los nutrientes que tu cuerpo necesita para llevar a cabo una dieta ideal

Suficiente. La anterior característica habla acerca de que una dieta debe ser completa para poder absorber más nutrientes, sin embargo, debes asegurarte de consumir la porción adecuada y debe ser suficiente para fortalecer a tu organismo, esto tiene que ser verificado por un especialista ya que se deben de cubrir las necesidades con base en la edad, género, peso, estatura y estilo de vida

Variada. Existen muchísimos alimentos sanos, lo recomendable es variar lo máximo posible, debido a que comer siempre lo mismo se convertirá en una costumbre y terminarás aburriéndote, lo ideal es rotar entre lo que consumes; por ejemplo, cuando comas frutas, varía entre papaya, melón, mango, plátano, sandía, y así con cada grupo alimenticio

Descripción del plato del buen comer: El Plato del Buen Comer consiste en un esquema de alimentación, parecido a la pirámide que se usaba tradicionalmente, fue creado para educar en materia de salud y alimentación, pero también, para promover la alimentación balanceada en los mexicanos; este esquema nos muestra cuales son los grupos alimenticios y de qué manera podemos combinarlos para alimentarnos diariamente.

Bibliografía

[¿Cuáles Son las Características de una Dieta Correcta? | VRIM](#)

[Clasificación de los lípidos. Tipos de lípidos \(biologia-geologia.com\)](#)

[Funciones de los Minerales](#)

[Definición y tipos de macronutrientes | AXA Healthkeeper](#)

