



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Ensayo
TRABAJO

Preparación y conservación de
alimentos
MATERIA

Espinosa Méndes Luis Antonio.
ALUMNO

Jímenez Arreola Eduardo Enríque
DOCENTE

4to Cuatrimestre de nutrición.
CURSO

Tapachula, Chiapas; Sabado 23 de septiembre de
2023

Los alimentos son una parte esencial de la vida humana, no solo porque proporcionan la energía necesaria para el funcionamiento del cuerpo, sino también porque están intrínsecamente vinculados a la cultura, la salud y la economía. Este ensayo explora el mundo de los alimentos desde una perspectiva químico-nutricional, analizando los componentes químicos y nutricionales de los alimentos, su importancia en la dieta humana y los desafíos que enfrenta la sociedad moderna en relación con la nutrición y la seguridad alimentaria.

Los alimentos son complejas mezclas de componentes químicos que incluyen carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas, minerales y agua. Estos componentes son esenciales para el funcionamiento adecuado del cuerpo humano y se pueden dividir en macronutrientes y micronutrientes. Los carbohidratos proporcionan energía, las proteínas son fundamentales para la construcción y reparación de tejidos, los lípidos desempeñan un papel crucial en la absorción de vitaminas liposolubles, y las vitaminas y minerales son cofactores en una variedad de procesos metabólicos. El valor nutricional de los alimentos es fundamental para la salud humana. Los alimentos proporcionan una variedad de nutrientes esenciales que deben consumirse en cantidades adecuadas para mantener un buen estado de salud. La insuficiencia o el exceso de ciertos nutrientes pueden llevar a deficiencias o enfermedades nutricionales. Por ejemplo, la falta de vitamina C puede causar escorbuto, mientras que el exceso de sodio puede aumentar el riesgo de hipertensión.

Una dieta equilibrada es aquella que proporciona todos los nutrientes esenciales en las cantidades adecuadas. La pirámide alimenticia es un modelo ampliamente aceptado que ilustra cómo una dieta equilibrada debe incluir una variedad de alimentos, con una base de carbohidratos (granos, cereales), seguida de proteínas magras, frutas, verduras y grasas saludables. Mantener una dieta equilibrada es esencial para prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares. La sociedad moderna se enfrenta a desafíos nutricionales significativos, como el aumento de la obesidad y las enfermedades relacionadas con la dieta. Esto se debe en parte a la disponibilidad de alimentos procesados ricos en calorías vacías y pobres en nutrientes. Además, el acceso desigual a alimentos nutritivos y la falta de educación nutricional son problemas importantes que deben abordarse para mejorar la salud de la población. De igual manera los alimentos cuentan evidentemente con un alto valor biológico, como lo son:

Los carbohidratos son una fuente importante de energía para el cuerpo. Están compuestos principalmente de azúcares, almidones y fibras. Los azúcares simples, como la glucosa y la fructosa, se absorben rápidamente en el torrente sanguíneo y proporcionan energía inmediata. Los almidones, presentes en alimentos como el arroz y el pan, se descomponen en azúcares simples durante la digestión. La fibra dietética, encontrada en frutas, verduras y granos enteros, es esencial para la salud digestiva.

Proteínas : Las proteínas son componentes esenciales para el crecimiento, reparación y mantenimiento de tejidos en el cuerpo. Están formados por aminoácidos, que son los bloques de construcción de las proteínas. Los alimentos ricos en proteínas incluyen carne, pescado, huevos, legumbres y productos lácteos.

Grasas : Las grasas son una fuente concentrada de energía y desempeñan un papel crucial en la absorción de vitaminas liposolubles. Las grasas se dividen en grasas saturadas, insaturadas y trans, cada una con efectos diferentes en la salud. Las fuentes de grasas saludables incluyen aceite de oliva, nueces y pescado graso.

Vitaminas y Minerales : Estas sustancias son micronutrientes esenciales que desempeñan roles en el cuerpo humano.

Agua : El agua es un nutriente fundamental en la dieta humana. Constituye una gran parte del peso corporal y es esencial para numerosas funciones biológicas, incluyendo la regulación de la temperatura corporal y el transporte de nutrientes y desechos.

Sustancias Bioactivas : Además de los nutrientes esenciales, los alimentos también contienen una variedad de sustancias bioactivas, como fitoquímicos y antioxidantes. Estas sustancias pueden tener beneficios para la salud, como la protección contra enfermedades crónicas.

TrainingBoutique. (2021, December 23). Proteínas de alto valor biológico |

TrainingBoutique. TrainingBoutique.

<https://trainingboutique.es/2021/04/07/proteinas-de-alto-valor-biologico-beneficios-y-alimentos-que-la-contienen/#:~:text=El%20valor%20biol%C3%B3gico%20de%20una,esenciales%20en%20las%20proporciones%20adecuadas.>

eco-nutricion / Marina García de Bernardi. (2021, September 10). Alimentos de consumo

diario - Eco-nutrición / Marina García de Bernardi. Eco-nutricion / Marina García

De Bernardi. <https://eco-nutricion.com/alimentos-de-consumo-diario/>