

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

PREPARACIÓN Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

ENSAYO

“LOS ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO”

DOCENTE: EDUARDO ENRIQUE ARREOLA JIMÉNEZ

ALUMNA: JOSSELINE SARAHI CERDIO ZEPEDA

CUARTO CUATRIMESTRE

SEPTIEMBRE 2023

LOS ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO.

Los alimentos de consumo constituyen nuestra identidad como seres, gracias a la alimentación se permitió el desarrollo y evolución del ser humano, el homo de aquel entonces se convirtió a homo sapiens gracias a nutrirse de alimentos de origen animal después de haber aprendido a utilizar el fuego, añadiendo el uso de la agricultura y establecimiento para producir los alimentos, esto le confirió obtener macronutrientes y micronutrientes esenciales para el desarrollo neuronal, cognitivo y mejora de su fuerza física, ahora bien ¿Cómo podemos definir la palabra alimento? El alimento es cualquier sustancia ya sea de consistencia sólida o líquida que es ingerida por los seres vivos para reponer lo que se ha perdido por la actividad física, esto para ser fuente y motor de producción de las diferentes sustancias que se necesitan para la formación de tejidos, promoviendo el crecimiento y transformando la energía en los alimentos en trabajo, locomoción y calor. La alimentación es un acto consciente, un suceso voluntario, donde se siente la necesidad fisiológica de cubrir las necesidades energéticas y se elige el alimento a consumir esto dependerá de ciertos factores, como la cultura, la economía, el ambiente, el estado de ánimo, los gustos y la disponibilidad. Es sorprendente como la cultura influye en la elección de estos alimentos, por ejemplo mencionando a nuestro país en donde la Cocina Tradicional de México fue inscrita por la UNESCO en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Muchos de los platillos básicos que se decide consumir incluyen un cereal de nuestros ancestros milenarios, el Zea Mays, una especie de gramínea originaria de mesoamérica, ya sea como base o con el acompañamiento de la tortilla, el maíz nos caracteriza como cultura, a diferencia de otros países donde destacan otros ingredientes o especias; la cultura influye en la elección de una gran manera; los alimentos de consumo humano, se consumen en torno a estos factores previamente mencionados, nuestro organismo nos pide cubrir las necesidades energéticas y poder nutrirse, nuestro estado de ánimo, nuestras capacidades cognitivas, el aprendizaje, desarrollo y crecimiento de nuestro cuerpo, nuestra salud se verá beneficiado o afectado por estas elecciones diarias, un día pareciera no hacer la diferencia en cuanto

a los demás años de historia de vida de un individuo, pero pequeñas acciones se vuelven hábitos y esos hábitos alimenticios en nuestra calidad de vida, por que no somos lo que comemos, somos lo que nuestros cuerpo absorbe de los alimentos que ingiere.

El preambulo de dicho ensayo de “los alimentos de consumo humano” nos vislumbra a todo lo que está inmerso en este tema, ¿Cómo se clasifican los alimentos que consumimos? Bien, es según su procedencia, los alimentos pueden ser: de origen mineral, vegetal y animal. El agua y la sal común o de mesa son dos alimentos de origen mineral. El agua es vital y es un solvente universal, caracterizado por su importancia y particular estructura. Los alimentos de origen vegetal se comprende a las plantas superiores, de las cuales se consumen como alimento varias partes, las raíces (feculentas, y no feculentas), los tallos (aéreos, subterráneos, y modificados), y hojas, flores, frutos y semillas; las algas y los hongos (aunque en sentido estricto no son vegetales). Se incluyen dentro de los alimentos de origen animal las leches de diferentes mamíferos, y sus derivados, los huevos de algunas aves, especialmente las de la familia de las gallináceas, los músculos o tejidos (carnes) y órganos: o de diversos peces, moluscos, anfibios, crustáceos, o mamíferos: acuáticos (ballena), terrestres (cordero, el vacuno, el cerdo). El ser humano se adapta a las condiciones y disponibilidad, sin embargo el carecer de estas fuentes de alimento puede repercutir, afectar e incluso la muerte, el ser humano necesita el requerimiento energético propio de las proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas y minerales y el agua. Alrededor del mundo las instituciones preocupadas para que la población aprenda a consumir y seleccionar alimentos que le confieren dichos macro y micronutrientes diseñó guías alimentarias, la primera que se empleó fue la pirámide alimentaria denominada Pirámide de la alimentación saludable. La cantidad relativa de cada grupo de alimentos que se deben consumir diariamente está representada por el tamaño de cada sección de la pirámide. Cuanto más próximo a la base de la pirámide este situado un grupo de alimentos, mayor importancia o peso tiene en la planificación de la dieta diaria. Así en la base de la pirámide se encuentran: Los cereales enteros y sus derivados, los alimentos de este grupo aportan hidratos de carbono complejos (almidón), vitaminas

del complejo B, Vitamina E (el germen de los cereales), minerales como potasio, fósforo, zinc; algo de proteínas y una buena parte de la fibra dietética necesaria Las frutas. Acompañando a los cereales y sus derivados, en la base de la pirámide se encuentran las frutas, de las cuales se recomiendan: 3 raciones diarias, Estas aportan hidratos de carbono sencillos (azúcares), agua, vitaminas (especialmente vitamina C y carotenos o provitamina A), minerales (principalmente potasio) y fibra dietética soluble. Vegetales frescos. Ascendiendo en la pirámide, en el segundo escalón aparecen los vegetales frescos, conocidos comúnmente como hortalizas y verduras, Legumbres. También en el segundo escalón, acompañando a los vegetales, se encuentran las legumbres (leguminosas secas) como Alubias o judías de diferentes variedades, lentejas, garbanzos, guisantes secos, soja, que repartidas o como alternativa de las carnes y/o los huevos. Frutos secos oleaginosos. En el tercer escalón de la pirámide, bastante más pequeño que los anteriores, aparecen los frutos secos oleaginosos, Aceites vegetales. En el cuarto escalón, también pequeño, aparecen los aceites vegetales como el de oliva o de semillas, Leche y productos lácteos. En el quinto escalón de la pirámide aparecen la leche y productos lácteos (yogur, quesos) o sus alternativas Carnes, huevos. Compartiendo el quinto escalón con la leche y sus derivados, se encuentran las carnes incluidas las de pescados, así como los huevos, o sus alternativas, Grasas sólidas, azúcar, dulce. Por último, en la cima de la pirámide, la parte más pequeña de ella, aparecen las grasas sólidas, el azúcar y los dulces. Actualmente en el 2023 en México de acuerdo a la NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria el plato del bien comer es el que rige como debemos alimentarnos los mexicanos y viene inmerso nuestros ingredientes y alimentos de consumo habitual por nuestra cultura, ahora bien, cada país estableciendo sus guías de acuerdo a su cultura y disponibilidad es necesario establecer la tabla de composición de los alimentos (TCA). Son una recopilación de datos de composición de alimentos que intentan ser representativos de los alimentos que se consumen en un determinado ámbito geográfico. Generalmente este ámbito es el nacional, pero también se han elaborado tablas de uso internacional.

La alimentación es imprescindible para cualquier organismo, a pesar de que existen organismos que pueden llevar un proceso de hibernación y cubrir sus necesidades energéticas en un momento de letargo, el ser humano está diseñado para comer todos los días, la alimentación es una de las necesidades fundamentales del hombre, ya que forma parte de su propio instinto de supervivencia. Se considera, además, como uno de los factores determinantes en la formación, desarrollo y progreso de las sociedades. Sin entrar en la polémica de vida, de si el hombre es de naturaleza carnívoro o herbívoro, en las especies que han precedido al Homo habilis se produjo una evolución que afectó no solamente al aparato masticador, sino también la forma de la mano y al tubo digestivo, la microbiota cambio con los alimentos. El hombre modifica su vida con el consumo de alimentos, como se ha ido aprendiendo a lo largo de la licenciatura y transcurso de las materias que preceden nuestra formación, las proteínas nos proveen son los pilares fundamentales para la vida, los aminoácidos son los arquitectos de dichas, y estos nos sirven para el crecimiento y mantenimiento de nuestras células y tejidos, también ayudan con la formación de nuevas moléculas leyendo la información genética almacenada en el ADN. Al igual que algunos tipos de hormonas, las proteínas mensajeras transmiten señales para coordinar procesos biológicos entre diferentes células, tejidos y órganos. Los carbohidratos, glúcidos o hidratos de carbono donde la función principal es la de proporcionar energía a todas nuestras células. Brindan energía a todos los órganos del cuerpo, desde el cerebro hasta los músculos y funcionan como un combustible rápido y fácil de obtener por parte del cuerpo humano. Al igual que los carbohidratos, los lípidos aportan energía y ayudan a absorber determinados nutrientes. Y no por ser menor importantes, las frutas y verduras aportan vitaminas, minerales y fibra indispensables para una gran calidad de vida y el funcionamiento adecuado de nuestra microbiota intestinal. Como futuros profesionales de la salud debemos conocer cuales alimentos son ricos en ciertos nutrientes, para poder planear planes alimenticios que los contengan en las proporciones que los necesite el paciente de acuerdo a su etapa de vida y condición de salud.

BIBLIOGRAFÍA

ANTOLOGÍA UNIVERSIDAD DEL SURESTE, 2023