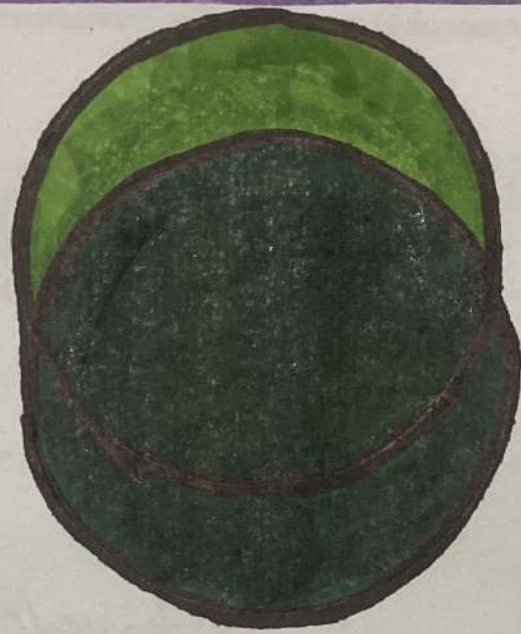




UDS

UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS TAPACHULA.

PreParación y Conservación
de Alimentos

OZuna López Fernando.

4° A

Licenciatura en Nutrición

ING: Arreola Jimenes Eduardo E.

Contenido ☺
Introducción

Pag:
(1)

Resumen

(2)

¿Qué es Alimento?

(3)

Tipos de fuente de Alimentos

(4-5)

Composición General del Alimento

(5)

Situación Actual en los Alimentos

(6-7-8)

Situaciones que Conllevan y Recomendación (8-9)

Efectos de la Urbanización

(10)

Consecuencias a la Salud

(11)

Conclusión

(12)

Introducción:

La Nutrición es un elemento importante para la Salud y el bienestar de los individuos.

En la actualidad la alimentación ha cambiado para mal, resaltando el aumento en la ingesta de alimentos Ultra Procesados que son altos en azúcares, grasas saturadas y de sodio, mientras que la ingesta de frutas, verduras, cereales integrales y fibra son muy deficientes.

Para finalizar, se ha observado un incremento de casos de enfermedades metabólicas crónicas como son la: Obesidad, hipertensión arterial y la Diabetes.

Resumen:

El consumo actual de alimentos se caracteriza por un alto consumo de alimentos procesados y bajo en frutas, esto como fin de casos graves de salud. Se recomienda fomentar prácticas nutricionales y elegir aquellos alimentos más frescos y nutritivos.

Debe destacarse que nos ayuda al metabolismo.

Los alimentos nos aportan nutrientes y energía (Kcal).

Como medida de la cantidad de energía que nos aporta los alimentos.

Cuando hay un exceso o por su parte una deficiencia de energía esto produce enfermedades en el organismo.

¿Que es Alimento?

Cualquier cosa, ya sea Solida o líquido, que los Seres Vivos comen Para recuperar lo que han Perdido Por el trabajo del cuerpo, Sirve como fuente y energia Para Crear las diferentes Sustancias que se requiere Para formar algunos tejidos ayudando al crecimiento y el desarrollo. Cabe destacar que nos ayuda al Metabolismo.

Los alimentos nos aporta nutrientes y energia (Kcal) Como medida de la Cantidad de energia que nos aporta los alimentos.

Cuando hay un exceso o Por su Parte una deficiencia de energia esto Produce enfermedades en el Organismo.

TIPOS de fuentes de Alimentos.

Según la función que tiene en nuestro Organismo
Se clasifica en:

Alimentos Plásticos o Constructores: Sus Componentes Principales Son Proteínas de Origen animal o vegetal y minerales, este grupo incluyen:

Lacteos → Leche, Yogurt y quesos

Pt → Pescado, Carnes y huevos

Pt vegetal → Legumbres, frutos Secos y cereales.

Alimentos energéticos: Sus Componentes Principales Son HCO y grasas que nos brinda energía.

Aceites y grasas

Frutos Secos

Cereales → (arroz, harina, Pasta, Pan)

Azúcar, Miel, Chocolate y dulce.

Alimentos reguladores: Aporta Principalmente Vitaminas y minerales.

Tiene una función antioxidante y regula los procesos metabólicos.

Verduras y frutas.

Hígado, lácteos y huevos.

Composición general de los alimentos

Los Macronutrientes son las Pt, lip y cho, también se incluye la fibra y el agua, están presentes en cantidades considerables en la mayoría de los alimentos al no aportar calorías. NO se consideran nutrientes.

Entre los micronutrientes se encuentran Vitaminas y minerales, que participan en los procesos metabólicos que permiten la nutrición, además contribuye a la formación de tejidos y a la síntesis de las hormonas.

Situación actual del Consumo de los Alimentos.

Son muchos los Factores que entra el estrés a la hora de elegir alimentos y bebidas.

A Nivel mundial, la lista de Ingredientes de las marcas, las declaraciones de Ingredientes, la Información Nutricional y los róngos de declaraciones de Salud que contiene altos niveles ya sea de azúcar, grasas saturadas, el exceso de Sodio e incluso conservantes que en dosis y una ingesta recurrente puede provocar daños a la salud del individuo.

Por otra Parte, muchas Personas No comen Suficientes Frutas, Verduras y fibra dietética, como Por ejemplo: Cereales Integrales.

La Composición exacta de una dieta Variada, equilibrada y Saludable depende de las Características de Cada Individuo (edad, sexo, los hábitos de Vida y el Nivel de act física).

El entorno cultural, los alimentos que se puede encontrar en la zona y los hábitos de alimentación.

Sin embargo una alimentación sana también es saber equilibrar tu alimentación con otros tipos de alimentos.

La mayoría de las personas consumen demasiado sodio (sal) (mínimo una ingesta diaria de 9g a 12g de sodio) y NO consumen suficiente potasio.

Un consumo elevado de sodio e insuficiente de potasio contribuye a la hipertensión arterial (enfermedades comunes predominantes en México) que a su vez incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebro-vasculares.

El Consumo de Azúcares libres (Productos Procesados), Puede aumentar el riesgo de obtener Caries.

Además, Comer y beber Muchos alimentos que obtengan azúcares libres, Puede hacer que haya un Incremento abrupto de Peso de manera Poco Saludable, teniendo el riesgo de Padecer Obesidad y detonar Por descuidos de las Personas, a DM2.

Otras Situaciones que Conllevan a estos Problemas:

Factor Socioeconómico: Los alimentos Industrializados y Procesados Son mas baratos y accesibles, lo que Influye en las elecciones de los Consumidores.

Cultura alimentaria: abarca las Costumbres, Creencias y Practicas que las Personas tienen.

Urbanización: Los Supermercados están Ubicados en la Ciudad, las Personas Con lo que tienen Preparan Su alimento.

Recomendaciones y Tendencias Positivas:

Promoción de alimentos Saludables: Se fomenta a elegir alimentos frescos, locales y tradicionales en lugar de los Procesados y se sugiere la ingesta el consumo de cereales y fibra.

Conciencia al Consumidor: Los Consumidores ahora esta mas informados Sobre lo que contiene los Productos y se les enseña como balancearlos.

Se recomienda la importancia de la hidratación

Act Fisica: Se destaca la importancia de hacer ejercicio y como combinarlo con los alimentos Para mantener un Peso saludable y la Prevención de enfermedades.

Efectos de la Globalización y Urbanización

El crecimiento de las ciudades y la globalización de los mercados hacen que la Población tenga más acceso a cadenas de Comida rápida y Productos Industrializados, reduciendo la Práctica de Cocinar en Casa y afectando la Calidad de los alimentos.

Malos hábitos en sus costumbres

Desnutrición: Por la falta de alimentos nutritivos como Frutas, Verduras, Pés de Calidad y micro nutrientes.
Sobrealimentación: el exceso de Calorías provenientes de Productos de bajo valor nutritivo.

Enfermedades crónicas y metabólicas

Las Enfermedades Metabólicas NO Alcohólicas incluyen: frecuente de Carbohidratos Simple (Sodas, Pastelería, frituras, azúcares, etc.) y hay una deficiencia Intensa de Fibra.

Consecuencias Para la Salud.

- Obesidad y Sobre peso
- DM2 (resistencia a la Insulina)
- Hipertensión arterial y enfermedades Cardiovasculares
- Caries dental → frecuente en niños.

↳ Mal Nutrición en sus dos formas:

Desnutrición: Por la falta de alimentos nutritivos como Frutas, Verduras, Pt de calidad y micronutrientes

Sobrealimentación: el exceso de Calorías Provenientes de Productos de bajo valor nutritivo.

Enfermedades digestivas y metabólicas

↳ Cirrosis Hepática NO Alcohólica: Ingesta frecuente de Carbohidratos Simples (Sodas, Galleta, frituras, azúcares, frituras) y hay una deficiencia Ingesta de Fibra.

Conclusión:

La forma que hoy se alimentan la Población muestra un dominio de Productos Industrializados frente a Opciones naturales y nutritivos.

Esto ha Favorecido el desarrollo de Problemas de Salud, Por lo que resulta fomentar Pláticas alimentarias balanceadas Para que las personas tengan una idea de como Cambiar tal alimento.

LINKS.

¿Que es Alimento? → <https://concepto.de/alimento/>

Situación Actual Alimentaria en Mexico y el Mundo.

↳ <https://www.insp.mx/informacion-relevante/amenaza-para-la-salud-en-mexico/>

www.gob.mx/issste/consecuencias-a-la-salud/.