



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS



Facultad de ciencias de la Nutrición y Alimentos

Licenciatura en Nutriología

Primer semestre, grupo "A"

Proyecto de Nutrición

Materia: Nutrición y dietética básica

Docente: Cristel Siumuy Montoya Castillo

Introduccion

La nutrición es un aspecto fundamental para mantener la salud y bienestar humano. La ingesta adecuada de nutrientes es crucial para prevenir enfermedades, mejorar el rendimiento físico y mental ya que aumenta la calidad de vida. Sin embargo, la falta de conocimientos sobre nutrición nos lleva a elaborar un proyecto donde exploraremos los conceptos básicos de la nutrición, sus funciones, fuentes y recomendaciones diarias. El objetivo de este proyecto es proporcionar una comprensión clara y concisa de los conceptos básicos de la nutrición, permitiendo a los lectores tomar decisiones informadas sobre su alimentación y estilo de vida.

Conceptos Básicos

Nutrición

La nutrición es el proceso a través del cual el cuerpo humano extrae los nutrientes de los alimentos que ingerimos para mantenerse vivo y con energía. Los nutrientes son sustancias químicas imprescindibles para el buen funcionamiento del cuerpo humano que este no puede producir por sí mismo, por lo cual debe obtenerlas de fuentes externas. Los alimentos que consumimos cotidianamente contienen cerca de 100.000 sustancias químicas diferentes, pero solo 300 de ellas son nutrientes y apenas 45 son considerados nutrientes esenciales.

También se utiliza el término nutrición para hacer referencia a la ciencia que estudia la alimentación y su relación con la salud del ser humano. La nutrición estudia los procesos que permiten al organismo incorporar los nutrientes de los alimentos y tiene en cuenta variables como la importancia de una dieta equilibrada, de mantenerse hidratado y de realizar ejercicio físico de forma regular.

Los seres vivos pueden llevar adelante dos tipos de nutrición:

- Nutrición autótrofa. Es el tipo de alimentación que llevan a cabo organismos que producen su propio alimento, como las plantas y algunas bacterias. Estos organismos tienen la capacidad de sintetizar sustancias simples e inorgánicas para convertirlas en sustancias orgánicas y complejas que usan en sus procesos metabólicos. Los autótrofos son llamados organismos productores y crean la materia orgánica a partir del dióxido de carbono y utilizan químicos o la luz como energía.
- Nutrición heterótrofa. Es el tipo de alimentación que llevan a cabo organismos que se alimentan de otros para sobrevivir. En este grupo están las bacterias, los hongos (organismos descomponedores) y los animales (organismos consumidores).



Alimentación

La alimentación es la ingesta de alimentos por parte de los seres vivos para conseguir los nutrientes y la energía necesarios para vivir, logrando con ello un desarrollo equilibrado.

La alimentación es la acción y efecto de alimentar o alimentarse. Es un proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos para obtener de estos los nutrientes necesarios para sobrevivir y realizar todas las actividades necesarias del día a día.

Para diferenciar entre la alimentación y la nutrición, la alimentación se refiere al proceso de consumir los alimentos que luego proveerán de nutrientes al organismo. La nutrición, en cambio, es el proceso tras la alimentación en el que el organismo busca nutrientes a partir de los alimentos consumidos, y los transforma en energía para sobrevivir y subsistir.



Tipos de alimentación

Los tipos de alimentación varían con relación al ser vivo y los tipos de alimentos que ingiere. Tenemos:

- Alimentación humana. Los seres humanos somos organismos heterótrofos, pues dependemos de otras especies para alimentarnos y obtener los nutrientes necesarios. Las personas siguen diferentes regímenes alimentarios o dietas según sus convicciones o necesidades nutricionales. Los regímenes alimentarios más habituales son:
- Alimentación omnívora: las personas que siguen este régimen comen de todo, sea de origen vegetal o animal.
- Alimentación vegetariana: comen principalmente alimentos de origen vegetal, además de algunos productos derivados de origen animal. Aunque no comen carne, hay variantes de este régimen según si la persona consume pescados y mariscos (pescetariano), huevos (ovovegetariano), leche (lactovegetariano), o leche y huevos (ovolactovegetarianos).
- Alimentación vegana: comen alimentos estrictamente de origen vegetal.

- Alimentación crudista: las personas con esta dieta se enfocan en comer alimentos orgánicos sin cocinar ni procesar.
- Alimentación animal. Los animales son organismos heterótrofos, pues también dependen de una o más especies distintas para alimentarse y sobrevivir. Según el régimen alimentario que tienen los animales, estos se dividen en:

Herbívoros: son animales que se alimentan solamente de plantas y algas. Se sitúan en los eslabones más bajos de la cadena alimenticia, pues son presas de los animales carnívoros y omnívoros.

Omnívoros: son animales que se alimentan de todo tipo de compuestos orgánicos, sean plantas o animales. A efectos de la cadena alimenticia, los omnívoros pueden ser depredadores o presas.

Carnívoros: son animales que se alimentan de otros. Debido a ello, los carnívoros se posicionan en los eslabones más altos de la cadena alimenticia, siendo principalmente depredadores, pero también presas de otros carnívoros.

- Alimentación vegetal. Las plantas y algas son organismos autótrofos. Por un lado, pueden sintetizar compuestos orgánicos a partir de agua y sales minerales, y por el otro, gracias al proceso de fotosíntesis, son capaces de transformar la luz solar en energía.

Dietética

La dietética es la rama de la medicina que estudia todo aquello relacionado con la nutrición de las personas. Así, los profesionales de la dietética y la nutrición estudian el proceso por el cual nuestro organismo procesa los alimentos para metabolizar los nutrientes (grasas, vitaminas, proteínas, hidratos de carbono, agua y minerales). Además, los nutricionistas también asesoran sobre hábitos de alimentación saludables.

La dietética, pues, permite comprender los hábitos de alimentación y analizar los que mejor se adapten a cada persona, para establecer dietas personalizadas. Asimismo, también ayuda a comprender los conceptos de valor energético de los nutrientes y, por ende, las necesidades calóricas, cómo procesa el cuerpo dichos nutrientes y cuántos son convenientes ingerir para una nutrición saludable.

El hecho de conocer mejor la composición del cuerpo y valorar su estado nutricional también permite al especialista en dietética organizar las comidas atendiendo a horarios preestablecidos, y a la variedad y cantidad de alimentos recomendados.

¿Qué enfermedades trata la Dietética?

La dietética estudia y trata enfermedades relacionadas con la desnutrición o la malnutrición, la diabetes o la hipertensión, patologías estrechamente ligadas a la forma en que nos alimentamos y a los hábitos de vida (saludables o no). También trata trastornos alimenticios como la anorexia y la bulimia, y enfermedades como la obesidad.



Dietología

La dietología es el arte de utilizar los alimentos de forma adecuada, que partiendo de un conocimiento, proponga formas de alimentación equilibradas, completas, variadas, suficientes, tanto en forma individual

como colectiva y que permite cubrir las necesidades biológicas en la salud y la enfermedad (Serrano, 2009). Es el estudio de la dieta (alimentación normal) es aquella que reúne los requisitos de una alimentación balanceada y saludable, dirigida a las personas supuestamente sanas, con el fin de mantener un adecuado estado nutricional y poder prevenir enfermedades crónicas.

¿Cómo funciona?

Teniendo en cuenta las características fisiológicas y patológicas del individuo, la dietología tiene la tarea de identificar la calidad y la cantidad de los alimentos correctos para garantizar a todos la mejor salud posible a través de la formulación de una dieta personalizada. Luego procede de una visita preliminar por parte del dietista para determinar sus propias necesidades energéticas y modificar o regular su estilo de vida. Muchos dietistas requieren análisis de sangre y de orina para verificar todos los parámetros y deficiencias nutricionales. Luego continuamos con el historial de alimentos, un análisis cuidadoso de los hábitos alimenticios: el dietista pregunta cuál es su menú típico, para luego continuar con los alimentos favoritos y los alimentos menos queridos; sus hábitos de vida y la tendencia a acumular libras en algunos puntos del cuerpo, en lugar de en otros. Luego el dietista evalúa el peso corporal y la altura, la circunferencia de los brazos, antebrazos, muñecas, cintura, caderas, muslos, rodillas y tobillos. Luego, unos alicates especiales miden la grasa corporal, pellizcando las áreas con los rollos, haciendo una comparación entre la masa grasa y la masa magra del cuerpo. Finalmente, la visita concluye con una herramienta que se utiliza para medir el tamaño de los huesos para el cálculo más preciso posible. Se mide la presión y el latido del corazón.



Dietoterapia

La dietoterapia es un tratamiento que utiliza una dieta adecuada para prevenir o tratar enfermedades específicas. Su objetivo principal es modificar la alimentación habitual según las necesidades de cada persona, ya sea agregando nuevos alimentos o quitando los que dañan la salud del paciente.

Además, esta terapia forma parte de las conocidas dietas terapéuticas, que son las indicadas para tratar enfermedades como la diabetes, la obesidad, hipertensión, anemia, estreñimiento, entre otras.

También, se usa como complemento a un tratamiento farmacológico.

Características de una dieta terapéutica

Cualquier tipo de dieta no debe ser perjudicial para la salud física o mental de una persona. Así que, un aspecto importante que no puede faltar es su composición equilibrada y la inclusión de todos los tipos de nutrientes que el cuerpo necesita para su funcionamiento normal.

No obstante, al momento de empezar a integrarla en la vida de alguien, los cambios en los hábitos alimenticios deben ser progresivos y adaptarse a cada caso. Lo mejor es que sea establecida por un especialista que recomiende una ingesta adecuada de nutrientes que generen bienestar físico y mental.

Precauciones de la dietoterapia

Al momento de prescribir una dieta esta debe ser especial para cada paciente. Las personas que padecen alguna enfermedad o intolerancia alimentaria deben tener mayor cuidado a lo que comen. Por ello, no deben seguir cualquier tipo de dieta sin supervisión de un profesional de la nutrición. Esto es así porque las dietas de moda bajas en carbohidratos, por ejemplo, pueden privar al organismo de la glucosa que necesita para el sistema nervioso central y las funciones cerebrales.

¿Cuáles son los tipos de dietas terapéuticas?

Para poder mejorar algún padecimiento relacionado con la nutrición hay que desarrollar una clasificación de los tipos de dietas para que se adapten de la mejor manera. A continuación, te presentamos las principales.

- **Dieta curativa:** este tipo de régimen es la base del tratamiento de una enfermedad específica. Su objetivo es redistribuir los nutrientes o quitar alimentos que alteren el metabolismo de una persona. Algunos ejemplos de patologías que usan esta dieta es la intolerancia al gluten, insuficiencia renal, diabetes mellitus tipo II o intolerancia a lactosa.
- **Dieta preventiva:** es la que previene el riesgo de manifestación de una enfermedad alimentaria. Por ejemplo, la dieta baja en colesterol o una especial para tratar la hipertensión, obesidad o dislipidemias, entre otras.
- **Dieta paliativa:** este plan alimenticio contribuye, junto con otros tratamientos, a la curación de una patología relacionada con la nutrición. También, tiene la intención de disminuir sus efectos en el organismo. Las enfermedades que recurren a este régimen son principalmente alergias alimentarias, fractura de mandíbula, insuficiencia hepática o úlcera péptica, entre otras.

Realmente, la aplicación de la dietoterapia puede hacer que el paciente se encuentre más activo mental y físicamente, manteniendo un nivel de energía. También, puede ayudar a controlar el peso de una persona que sufre alguna enfermedad alimentaria, así como gestionar las reservas de nutrientes del cuerpo. Igualmente, es ideal para aquellos que quieran tolerar mejor los efectos secundarios en el organismo mediante la ingesta de alimentos saludables.



Bromatología

La bromatología investiga la composición química, las calorías, los nutrientes, las propiedades físicas y la toxicología de los alimentos, entre otras propiedades. Los conocimientos generados por esta área del saber resultan muy importantes a la hora de producir, conservar, manipular y distribuir las sustancias alimenticias, sobre todo para reducir los riesgos de efectos negativos que pueden provocar en la salud de quienes las consumen.

Puede decirse que la bromatología permite garantizar la calidad de los alimentos. Prestando atención a los datos aportados por los especialistas, se puede saber cómo elaborar, almacenar y distribuir un producto cuidando la seguridad alimenticia.

Es importante destacar que en el Estado suelen existir diversas oficinas o dependencias dedicadas al control bromatológico de los alimentos. Su objetivo es que no se ofrezcan al público aquellas comidas que pueden generar problemas de salud.

La bromatología se apoya en otras ramas y conceptos para llevar a cabo sus estudios sobre los alimentos, y entre ellas se encuentran la salubridad, la organolepsia, el valor nutritivo y la química analítica.



Nutrimiento

Los nutrientes o nutrimentos son sustancias químicas que aportan la energía necesaria para garantizar la conservación y desarrollo de un organismo. Estos compuestos se obtienen con el consumo de alimentos o mediante absorción. A través de un proceso metabólico de biosíntesis llamado anabolismo, los nutrimentos son degradados o transformados para obtener otras moléculas.

Hay cinco nutrientes básicos, los cuales son proteínas, carbohidratos (o glúcidos), grasas (o lípidos), vitaminas y minerales. Tanto el agua como el oxígeno son fundamentales para el ser humano, pero no se clasifican como nutrientes.

Todo ser vivo precisa de nutrientes para cumplir con sus funciones vitales. Estas sustancias influyen en el desarrollo y mantenimiento celular, sirven de reserva energética y pueden tener una función reguladora o protectora. Es por ello que es importante tener una dieta balanceada, pues cada nutriente tiene una función esencial en el ser vivo.

Clasificación de los nutrientes

Los nutrientes se clasifican en dos grandes grupos: macronutrientes y micronutrientes.

- **Macronutrientes:** Son nutrientes que se consumen en grandes cantidades. Se caracterizan por ser el grupo de nutrientes en brindar la mayor parte de energía al organismo, ya que están integrados por los carbohidratos, las grasas y las proteínas.
- **Micronutrientes:** Son aquellos que se ingieren en pequeñas cantidades y de forma diaria. Se trata de un cúmulo específico de nutrientes necesarios para una gran diversidad de funciones orgánicas. Se componen de vitaminas y minerales.

Existen nutrientes esenciales (necesarios para la vida) y no esenciales (que no son vitales para el organismo).



Requerimiento

Los requerimientos nutricionales de las distintas personas son diferentes, y varían a lo largo de la vida de cada una. Pero, a pesar de las diferencias individuales, la dieta de todas las personas debe ser variada, de tal manera que provea de todos los materiales indispensables para la síntesis de biomoléculas y la cantidad de energía necesaria, según la edad, el sexo y el tipo de actividades que realiza.

Para la reposición de estructuras y de crecimiento corporal es importante tener en cuenta, principalmente, la cantidad y el tipo de aminoácidos que aportan las proteínas que contienen los diferentes alimentos. Esto se debe a que ellos son indispensables para la síntesis de las proteínas del organismo, constituyentes fundamentales de todos los tejidos.

Estado Nutricional

El balance entre el ingreso de nutrientes y los requerimientos de cada persona determina su estado nutricional.

El aporte insuficiente de nutrientes conduce a la desnutrición, que es un tipo de malnutrición que puede ser causado por alteraciones en la absorción de los nutrientes, por falta de alimentos o porque la dieta es deficiente en alguno de los componentes básicos.

La alimentación durante la infancia:

Los requerimientos nutricionales durante los años de crecimiento y desarrollo son de especial importancia, porque tienen que cubrir las crecientes necesidades energéticas, de proteínas, vitaminas y minerales del organismo. La alimentación a partir del primer año de vida hasta la etapa adulta debe cumplir 3 objetivos: crecimiento y desarrollo óptimos, evitando carencias nutritivas; prevenir patologías crónicas relacionadas con la alimentación y promover la adquisición de correctos hábitos alimentarios.



Recomendación

Recomendación es la acción y la consecuencia de recomendar (sugerir algo, brindar un consejo). Una recomendación, por lo tanto, puede tratarse de una sugerencia referida a una cierta cuestión.

Las recomendaciones para el suministro de alimentos al ser humano deben reflejar los resultados obtenidos u observados por vías experimentales y clínicas y no deben ser solo un ejemplo de justeza estadística o de buenos resultados epidemiológicos, sino que deben reflejar lo más exactamente posible, la necesidad real cuantificada de la cantidad de alimentos a suministrar para cubrir los requerimientos exactos de cada nutriente para el ser humano.

Los campos de aplicación y la capacidad de dictamen de las recomendaciones nutricionales para la población son los siguientes:

- La planificación de una alimentación que cubra requerimientos nutricionales.
- La producción alimentaria y el abastecimiento nutricional de diferentes grupos de población.
- La orientación en la toma de decisiones sobre el abastecimiento nutricional.
- La calificación de datos de consumo de alimentos.
- La valoración de la oferta nutricional en relación con las necesidades fisiológicas.
- El desarrollo de nuevos productos en la industria alimentaria.
- El etiquetado de alimentos que contenga informaciones nutricionales.
- La estructuración de guías alimentarias para la población.
- El desarrollo de programas de formación en nutrición y alimentación.



Alimento

Un alimento es una sustancia que tiene la propiedad de proporcionar los nutrientes y la energía necesarios para que un organismo cumpla sus funciones básicas. Esta sustancia puede ser cruda, procesada o semiprosesada.

Todos los seres vivos requieren alimento y nutrientes: personas, animales, plantas, hongos y microorganismos. Sin embargo, cada uno de los seres vivos requiere diferentes tipos de alimentos y los procesa o absorbe de forma distinta. Por ejemplo, las plantas se alimentan de la luz del sol a través del proceso conocido como fotosíntesis.

El cuerpo humano requiere una gran complejidad de elementos nutritivos, como proteínas, minerales, vitaminas, etc. Debido a ello, los alimentos que necesita el ser humano son de tipos muy variados, ya que estos colaboran en diferentes procesos.

Tipos de alimentos

Los alimentos aptos para el consumo se dividen en grupos según el valor nutritivo y los nutrientes que aporta al organismo. Esta es una de las maneras en que se pueden agrupar los alimentos:

- Grupo 1: pan, cereales y pasta. Proporcionan fibra, vitaminas, carbohidratos y minerales.
- Grupo 2: legumbres, tubérculos y frutos secos. Proporcionan fibra, proteínas, vitaminas, carbohidratos, lípidos y minerales.
- Grupo 3: frutas, hortalizas y verduras. Aportan vitaminas, fibra, calcio, celulosa y algunos minerales como hierro o magnesio.
- Grupo 4: productos lácteos, como leche, queso, yogur, suero o nata. Proporcionan proteínas, vitaminas, lípidos y calcio.
- Grupo 5: carnes, huevos, pescados y mariscos. Aportan proteínas, lípidos, hierro y algunas vitaminas.
- Grupo 6: grasas, aceite y mantequillas. Proporcionan lípidos y algunas vitaminas.
- Grupo 7: azúcares.



Dieta

La dieta es el conjunto de sustancias alimenticias que componen el comportamiento de nutrición de los seres vivos. La dieta viene dictada por el estado de salud del individuo, por el tipo de actividad que desarrolla, por su edad y sexo, por las condiciones exteriores de medio y clima, que junto con las condiciones subjetivas contribuyen a determinar los valores “humorales” de la alimentación (Serrano & Mateos, 2009). La NOM 043 (2012) define a la Dieta, al conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día, y constituye la unidad de la alimentación. La dieta debe cumplir con ciertas características para tener una repercusión positiva en el organismo y poder así preservar la salud (NOM 043, 2012).

Tipos de dietas:

1. Dieta equilibrada: incluye una variedad de alimentos para satisfacer las necesidades nutricionales.
2. Dieta restrictiva: limita o elimina ciertos alimentos para tratar condiciones médicas o alcanzar objetivos de pérdida de peso.
3. Dieta terapéutica: diseñada para tratar condiciones médicas específicas, como diabetes o alergias.
4. Dieta vegana/vegetariana: excluye productos de origen animal.
5. Dieta baja en carbohidratos: limita el consumo de carbohidratos para perder peso o controlar niveles de azúcar.



Alimentación correcta

La alimentación correcta es la base de una buena salud junto con el consumo de agua simple potable y la práctica diaria de actividad física, es la mejor manera de prevenir y controlar el sobrepeso, obesidad y otras enfermedades, como la diabetes y presión alta, entre otras. Por lo que es muy importante, asegurar tener una alimentación correcta a lo largo de toda la vida.

1. Variedad: incluye una amplia variedad de alimentos para obtener todos los nutrientes necesarios.
2. Equilibrio: proporciona la cantidad adecuada de macronutrientes y micronutrientes.
3. Moderación: evita el exceso de alimentos procesados y grasosos.
4. Hidratación: incluye suficiente agua y líquidos.
5. Frescura: prioriza alimentos frescos y minimiza los procesados.



Hábitos alimentarios

Es el Conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada. Los hábitos generalizados de una comunidad suelen llamarse costumbres. Pero las conductas igualmente tienen como función manejar la tensión emocional del individuo desde los primeros años, durante la lactancia y hasta el último momento de la vida; de ahí su importancia para el estudio de las conductas en la adolescencia.

Los hábitos alimentarios se han ido modificando por diferentes factores que alteran la dinámica e interacción familiar; uno de ellos corresponde a la situación económica que afecta los patrones de consumo tanto de los niños y adolescentes como de los adultos, la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar, lo que provoca que las familias adopten nuevas formas de cocina y de organización y la pérdida de autoridad de los padres en la actualidad que ha ocasionado que muchos niños y adolescentes coman cuándo, cómo y lo que quieran



Orientación alimentaria

Proceso por el cual un profesional de la salud con una formación especial en nutrición ayuda a las personas a elegir alimentos sanos y crear hábitos de alimentación saludables. En el caso del tratamiento de cáncer, el objetivo de la orientación alimentaria es ayudar a los pacientes a permanecer saludables durante y después del tratamiento. También ayudarlos a conservar la fortaleza necesaria para luchar contra las infecciones y la recaída de la enfermedad. También se llama asesoramiento dietético, orientación dietética y orientación nutricional.

La población puede solicitar pláticas nutricionales enfocadas en la prevención de enfermedades, talleres de alimentación y manejo de higiene de alimentos, así como material lúdico que fortalece temas relacionados con "el plato del bien comer", con el objetivo de fomentar adecuados hábitos de alimentación que contribuyan al mejoramiento del estado de salud y nutrición de las personas.



Leche materna o leche humana

La lactancia materna es la forma óptima de alimentar a los bebés, ofreciéndoles los nutrientes que necesitan en el equilibrio adecuado, así como ofreciendo protección contra las enfermedades.

La Organización Mundial de la Salud recomienda que los bebés sean amamantados exclusivamente durante los primeros seis meses de vida, y después introducir alimentos complementarios nutricionalmente adecuados y seguros, mientras se continúa con la lactancia materna hasta los dos años de edad o más.

- La lactancia materna ayuda a prevenir el sobrepeso y la diabetes tipo 2 en la niñez
- La lactancia materna prolongada reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad en un 13%, lo que contribuye a combatir las enfermedades no transmisibles causadas por la obesidad. También disminuye el riesgo de diabetes tipo 2 en 35%.
- La lactancia materna protege contra la leucemia en la niñez
- Amamantar por seis meses o más se asocia con una reducción del 19% en el riesgo de leucemia en la niñez, comparado con un período más corto o con no amamantar.
- La lactancia materna protege contra el síndrome de muerte súbita infantil
- Los bebés que son amamantados tienen un 60% menos riesgo de morir por síndrome de muerte súbita infantil, comparados con los que no son amamantados.



Lactancia materna exclusiva

La lactancia materna exclusiva significa dar al bebé solamente leche materna sin ningún otro líquido o sólido, ni siquiera agua. Se permite la administración de gotas, suero, jarabes o medicamentos, previamente formulados por personal médico.

Mantener la lactancia materna exclusiva, sin incluir ningún otro alimento durante los primeros 6 meses de vida, es importante porque favorece el desarrollo sensorial y cognitivo y protege a los bebés contra enfermedades infecciosas y crónicas. Para fomentar y mejorar las prácticas de lactancia materna es imprescindible crear un ambiente amigable y de apoyo, y contar con una abogacía efectiva y voluntad política multisectorial que la respalde. Asimismo, el financiamiento adecuado es crucial para el desarrollo y sostenimiento de programas, políticas y acciones destinadas a promover, proteger y apoyar la lactancia. Además del monitoreo y la evaluación constante de estas acciones que permiten asegurar su efectividad y realizar los ajustes necesarios.



Alimentación contemporánea

Se considera un proceso por el cual se ofrecen al lactante alimentos sólidos o líquidos distintos de la leche materna o de una fórmula infantil, como complemento y no como sustitución de esta.

A partir de los seis meses o cuando el pediatra lo indique el bebé comenzará a probar otros alimentos que se suman a la leche materna. En esa etapa de su vida, ya tiene una maduración a nivel físico y neurológico que le permiten recibir, digerir y absorber otros alimentos. Ya se sienta sin tambalearse, tiene mejor control sobre sus labios y su lengua, le empiezan a salir los primeros dientes, se lleva cosas a la boca y experimenta con texturas, sabores, olores, etc.

Toda la energía que vuelca a explorar el mundo que lo rodea le implican tener que aumentar los nutrientes que recibe, por lo que la leche materna por sí sola comienza a ser insuficiente. En un principio, los alimentos que complementan la lactancia se deben dar entre las mamadas o las tomas de mamadera para que no sean su sustituto.



Características de la dieta correcta

Se refiere a la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo; una buena nutrición consistente en una dieta suficiente y equilibrada acompañada de ejercicio físico regular, es un elemento fundamental para una buena salud.

Para lograr una alimentación sana y balanceada, los especialistas del sector salud recomienda incluir en la dieta todos los grupos de alimentos leche y sus derivados, carnes, huevo y pescado, leguminosas, frutas y verduras, cereales así como también grasas y aceite.

Asimismo, sugieren aumentar el consumo de fibra que proviene de frutas o verduras y cereales integrales; lograr un equilibrio calórico, reducir la ingesta de grasas saturadas que proviene de la manteca o grasas sólidas y sustituirla por grasas insaturadas como el aceite de oliva, cártamo o soya así como de azúcares y bebidas azucaradas y optar por el uso de sustitutos de azúcar.

Sus características son:

Se dice que la dieta correcta es la que cumple con las siguientes características: completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada.

1. Completa.- que contenga todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos (el primero verduras y fruta, el segundo cereales y el tercero, leguminosas y alimentos de origen animal).
2. Equilibrada.- que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.
3. Inocua.- que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas, contaminantes, que se consuma con mesura y que no aporte cantidades excesivas de ningún componente o nutrimento.
4. Suficiente.- que cubra las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable y en el caso de los niños o niñas, que crezcan y se desarrollen de manera correcta.
5. Variada.- que de una comida a otra, incluya alimentos diferentes de cada grupo.

6. Adecuada.- que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características

Fuentes alimentarias de vitaminas y minerales

Las fuentes alimentarias se refieren a los alimentos y productos que proporcionan nutrientes esenciales para el crecimiento, mantenimiento y funcionamiento del cuerpo humano.

¿Qué son las vitaminas y minerales?

Tu cuerpo necesita vitaminas y minerales para funcionar bien. Los obtienes a partir de los alimentos que comes día tras día.

Existen dos tipos de vitaminas: las vitaminas solubles en grasas, o liposolubles, y las vitaminas solubles en agua, o hidrosolubles.

- Las vitaminas liposolubles (A, D, E, y K), se disuelven en grasas y se pueden almacenar en el cuerpo.
- Las vitaminas hidrosolubles (C y las vitaminas del complejo B, como la B6, la B12, la niacina, la riboflavina y el ácido fólico) se disuelven en agua. Tu cuerpo no puede almacenar este tipo de vitaminas. Cualquier parte de las vitaminas C o B que no use tu cuerpo viaja por el torrente sanguíneo y se acaba eliminando (principalmente a través de la orina o pis). Por lo tanto, necesitas ir incorporando esas vitaminas cada día.

Las vitaminas son sustancias orgánicas, es decir su origen es animal o vegetal. Los minerales son sustancias inorgánicas procedentes de la tierra o del agua, que absorben las plantas o que ingieren los animales. Tu cuerpo necesita cantidades importantes de algunos minerales, como el calcio, para crecer y mantenerse sano. Otros minerales, como el cromo, el cobre, el yodo, el hierro, el selenio y el zinc, se llaman oligoelementos porque solo necesitas una cantidad muy reducida de ellos.

¿Para qué sirven las vitaminas y los minerales?

Las vitaminas y los minerales estimulan el funcionamiento del sistema inmunitario, favorecen un crecimiento y un desarrollo normales y ayudan a las células y a los órganos a desempeñar sus respectivas funciones. Por ejemplo, probablemente habrás oído que las zanahorias son buenas para la vista. ¡Es completamente cierto! Las zanahorias están llenas de unas sustancias llamadas carotenoides, que el cuerpo transforma en vitamina A, una vitamina que ayuda a prevenir los problemas oculares.

Otra vitamina, la vitamina K, ayuda a la sangre a coagularse, para que los cortes y los rasguños dejen de sangrar rápidamente. Encontrarás la vitamina K en las verduras de hoja verde, como el brócoli y las habas de soja. Y, para tener unos huesos fuertes, necesitas comer alimentos como la leche, el yogur y las verduras de hoja verde, ricos en un mineral llamado calcio.

¿Cómo puedo obtener las vitaminas y los minerales que necesito?

Alimentarse bien durante la adolescencia es muy importante porque el cuerpo necesita muchas vitaminas y muchos minerales para crecer, desarrollarse y mantenerse sano.

Ingerir una variedad de alimentos es la mejor manera de obtener todas las vitaminas y minerales que necesitas cada día. Las frutas y las verduras frescas, los cereales integrales, los productos lácteos semidesnatados, la carne magra, el pescado y las aves de corral son las mejores opciones para que tu cuerpo ingiera los nutrientes que necesita.

Recomendaciones para la preparación, consumo y conservación de los alimentos

Al preparar los alimentos, el objetivo es preservar el valor nutritivo de los alimentos y utilizar grasas saludables, raciones razonables y alimentos integrales. Aquí hay algunos consejos:

- Utilice métodos de cocción saludables como cocción al vapor, asar, asar y asar. Freír requiere agregar grasa para lograr los resultados deseados y los alimentos fritos añaden grasa considerable a la dieta estadounidense.
- Cocine los alimentos en tan poca agua y durante un período de tiempo lo más corto posible para conservar todas las vitaminas solubles en agua (B y C).
- Utilice una variedad de hierbas y especias para el sabor adicional en lugar de confiar sólo en la sal.
- Evite los alimentos envasados o procesados, que probablemente contengan sal, azúcar y grasas. Reconocer que el consumo de estos alimentos aumenta su consumo de sal, azúcar y grasas considerablemente (a menudo sin saber específicamente qué o cuánto). A medida que comemos más y más alimentos procesados, comemos menos fitoquímicos y nutrientes que nuestros cuerpos necesitan.

Al preparar los alimentos

- Lávese las manos antes y después de manejar alimentos o utensilios, especialmente carne cruda, aves de corral, pescado y huevos.
- Lave todas las frutas y verduras antes de comer.
- Separar los alimentos crudos, cocinados y listos para comer. Mantenga la carne cruda, las aves, el pescado o los huevos alejados de otros alimentos para prevenir la contaminación cruzada. Si es posible, use tablas de corte separadas para estos alimentos. Si no, asegúrese de lavar cuidadosamente las tablas de cortar con jabón entre usos.
- Cocine los alimentos a una temperatura segura utilizando un termómetro para alimentos. Los productos de origen animal crudos o poco cocinados pueden ser peligrosos.
- Mantenga los alimentos calientes (por encima de 140 grados) y los alimentos fríos (por debajo de 40 grados) para evitar el crecimiento de bacterias.

Conclusión

En conclusión, este proyecto sobre conceptos básicos de nutrición muestra la importancia de entender los principios fundamentales de una alimentación saludable. La investigación me hizo entender que una comprensión clara de los conceptos nutricionales es esencial para mantener un estilo de vida saludable y así poder prevenir enfermedades relacionadas con la nutrición. Esta investigación puede ser usada para las futuras generaciones que busquen y anhelan promover la salud y el bienestar a través de una alimentación equilibrada y consiente, ayudando a las personas a tomar decisiones informadas sobre su alimentación y estilo de vida.

Bibliografía

Delgado Jacobo, D. (2019). Situación nutricional en el sobrepeso y la obesidad y el papel que tiene la dietología. *Acérquese... ricos tamales*, 11.

Guerrero, A. (10 de 02 de 2017). *Obtenido de [https://www. uv](https://www.uv)*.

Rojas, R. M. ((2013)). *Nutrición y dietética para tecnólogos de los alimentos*. Ediciones Díaz de Santos.

Publicado por Julián Pérez Porto y Ana Gardey. Actualizado el 13 de septiembre de 2024. Bromatología - Qué es, tipos, definición y concepto. Disponible en <https://definicion.de/bromatologia/>

NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, (22 de enero 2013). Servicios básicos de salud.

Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Disponible en: http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013 artínez V, Dalmau J. Alimentación complementaria. *Pediatría Integral*. 2020; XXIV (2): 90 – 97.