

Introducción:

Todo ser vivo tiene necesidades que debe satisfacer para sobrevivir, y una de ellas es la necesidad alimenticia.

Los alimentos posibilitan que los seres vivos crezcan y se desarrollen, y a la vez, suministran la energía que nos permite realizar otras actividades vitales. Los podríamos definir como una mezcla de compuestos químicos, denominados principios nutritivos o nutrientes.

Según Ramón García, la Nutrición es El Conjunto de funciones orgánicas por las que los alimentos son transformados y hechos aptos para el crecimiento y la actividad de un ser viviente, animal o vegetal.

Los nutrientes se clasifican en cinco grupos principales: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales. Estos grupos comprenden un total aproximado de entre 45 y 50 sustancias que los científicos consideran, sobre todo por las investigaciones realizadas con animales, esenciales para mantener la salud y un crecimiento normal. Aparte del agua y el oxígeno, incluyen también unos ocho aminoácidos constituyentes de las proteínas, cuatro vitaminas liposolubles y diez hidrosolubles, unos diez minerales y tres electrólitos. Aunque los hidratos de carbono son una fuente de energía, no se consideran esenciales, ya que para este fin se pueden transformar proteínas.

El informe que, a continuación, presentamos se basa en el análisis de alimentos de consumo cotidiano para nosotros. (Leche Chocolateada Más, Leche Cultivada Soprole, Yoghurt Batido Nestle, Coca-Cola y Mini Bilz).

Objetivos Planteados:

Saber qué estamos consumiendo, porque, por lo general, el consumidor, al comprar un alimento, se fija en su apariencia, sabor o color. Sin embargo, estos aspectos no son los principales, ya que uno debe percatarse de la información nutricional e ingredientes, puesto que estos son los que ayudan realmente al organismo.

Determinar ingredientes comunes en productos de consumo cotidiano.

Diferenciar productos alimenticios benéficos para la salud humana, de los que presentan deficiencias en su aporte nutricional, y comprobar si nuestra dieta es equilibrada y suficiente.

Comprobar si contamos con los conocimientos e información adecuada para una buena nutrición.

Intentar colaborar a mejorar la alimentación de nuestras familias y/o de las personas de nuestro entorno.

Información Adicional:

Nutrientes y alimentos: protagonistas de la salud

Los lípidos se caracterizan por ser no solubles en agua, pero se disuelven bien en sustancias como cloroformo, benceno y bencina. Están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno, pero éste último en cantidades menores. Los lípidos más comunes son las grasas:

El aceite, la mantequilla, el tocino, las nueces, el maní, el queso, la mayonesa y las paltas. Los aceites son grasas líquidas, mientras que la mantequilla, margarina y manteca son grasas sólidas. Las grasas son más abundantes en los animales que en los vegetales. Los lípidos cumplen una función energética, pero no son utilizados de inmediato por el organismo, sino que son almacenados para ingerirlos sólo si hay carencia de hidratos de carbono.

Las proteínas constituyen otro tipo de principio nutritivo, que se forma de carbono, hidrógeno, oxígeno, nitrógeno y, en menor cantidad, de azufre y fósforo. Las proteínas más conocidas son la albúmina (se encuentra en la clara de huevo), el colágeno (presente en los huesos y en otros tejidos animales) y la hemoglobina (proteína de los glóbulos rojos de la sangre). Las proteínas son sustancias que ayudan al crecimiento y a la reparación del organismo. Se pueden encontrar en carnes, pescados, leche, huevos y legumbres.

Las vitaminas regulan el funcionamiento de los órganos del cuerpo. Comúnmente se nombran con las letras del alfabeto (A, B, C, D, E, K). Las vitaminas sirven para el buen funcionamiento del cuerpo, para mantenernos sanos, y es por esto que tienen una función reguladora. Las vitaminas más conocidas son: la vitamina A (se encuentra en frutas y verduras, y su función es proteger la visión), vitamina B (presente en carnes y leche, y ayuda en el crecimiento), vitamina C (está en los frutos cítricos y ayuda a la mantención de la dentadura), y vitamina D (presente en los huevos y la leche; su función es mantener el desarrollo normal del esqueleto y los dientes).

El agua y las sales minerales: Son nutrientes inorgánicos que intervienen en la alimentación. El agua es el compuesto más abundante en los seres vivos, en algunos animales representa hasta el 96 por ciento de su peso. El agua tiene una función plástica y reparadora, igual que las proteínas. Además, regula la temperatura corporal y disuelve sustancias para que el organismo las pueda aprovechar. Los minerales son indispensables: el hierro, presente en la carne de vacuno, pescado y pan, es necesario para que se formen los glóbulos rojos de la sangre; mientras que las sales como el sodio, potasio y calcio son fundamentales para el buen funcionamiento del sistema nervioso.

Grupos Alimenticios

GRUPO1:

Estos alimentos contienen proteínas y sales minerales, como calcio y fósforo. Pertenecen a este grupo: la leche en todas sus formas, fresca o en polvo; queso en todas las variedades; yoghurt; helados y postres de leche.

GRUPO 2:

Los alimentos de este grupo contienen proteínas de un gran valor nutritivo, sales minerales y vitaminas del grupo B. A este grupo corresponden: carnes rojas (vacuno, cerdo, cordero); carnes blancas (pollo, pescado, pavo) y vísceras (riñones, interiores, hígado, corazón, lengua).

GRUPO 3:

Los alimentos de este grupo proporcionan vitaminas A, B y C. Aquí están las frutas y las verduras.

GRUPO 4:

Este grupo proporciona hidratos de carbono y vitaminas. Aquí encontramos los cereales (mote, trigo, arroz) y las harinas (fideos, tallarines, sémola, galletas, pan).

GRUPO 5:

Estos alimentos son ricos en hidratos de carbono y grasas. Pertenecen a este grupo los azúcares (mermeladas, miel, dulces) y las grasas (margarinas, mantequilla, aceite, crema).

Pirámide Alimenticia Chilena: (Según Ministerio de Salud)

Bibliografía:

1- <http://www.icarito.cl/icarito/2000/762/page3a.htm>

2- http://www.icarito.cl/enc_virtual/c_nat/index3.htm

3- http://www.icarito.cl/enc_virtual/archivo/papel/656/656_3.html

4- http://www.icarito.cl/enc_virtual/archivo/papel/656/656_1.html

5- Enciclopedia Encarta Multimedia 1998

6- García Pelayo, Ramón. Diccionario Larousse, Ed. Ercilla S.A. 1970, Tomo 8, Pág.: 11

7- Loreto Jansana, Judith Salinas, La Salud Nuestra de Cada Día, Ed. Escuela Lito-tipográfica Salesiana, 1989, Capítulo 5, Pág: 71-77.

Conclusiones:

Al finalizar este trabajo, pudimos dar respuesta a algunos de los objetivos planteados al inicio de éste, como por ejemplo, comprobar que muchos de los productos que consumimos en forma cotidiana, son bastante pobres nutricionalmente, al contrario de lo que muchas veces pensamos al momento de ingerirlos. Como asimismo, comprobamos que de los ingredientes repetidos en la observación comparativa, el azúcar predomina en la totalidad de los artículos, existiendo un porcentaje importante de colorantes y otros ingredientes artificiales. De todo lo observado, concluimos que los más sanos para el organismo son los que se fabrican a base de lácteos, como el yoghurt, leche cultivada y leche chocolatada.

Pudimos deducir, que la información con la que se cuenta al momento de consumir algún producto es demasiado básica y en ocasiones, nula lo que dificulta un aporte real a la calidad en la alimentación familiar y de nuestro entorno.

Creemos necesario que se inspeccione la información nutricional contenida en los envases de los productos que encontramos en el mercado, porque es una forma de ayudar a la educación que debiéramos tener para mejorar nuestra calidad de consumo. Esto, debido a que en dos de las bebidas observadas, no encontramos los datos respectivos. Por otra parte, cuando se han realizado investigaciones, la mayoría de los consumidores intentamos involucrarnos un poco más al respecto, como ocurrió recientemente con los jugos en polvo, lo que finalmente terminó con una obligación de señalar claramente los contenidos de estos.