

NUTRICIÓN

Ana Luisa Eslava Zamora, Sarahí Nataly Mendoza Rojas, Karen Ortiz Leyva

Area . Biológicas

Institución CETIS 44

ANTEDECENTES

Todos los seres vivos necesitan alimentarse, en los alimentos se encuentran la materia y la energía que mantiene la vida, la nutrición que como sabemos es el conjunto de procesos mediante los cuales los alimentos se convierten en sustancias que las células pueden asimilar.

Con la nutrición, los seres vivos transforman los alimentos para formar tejidos, obtener energía y proteger el organismo.

El gozar de buena salud es más que la ausencia de enfermedad, es el bienestar físico y mental, es el equilibrio y la buena forma. Para cuidar la salud no es útil comer mucho o poco, sino lo apropiado y lo que hace mejor al cuerpo.

Las tres principales clases de nutrientes son las proteínas, las grasas y los carbohidratos, todos los cuales dan energía al cuerpo y le permiten crecer y subsistir, hay que comerlos a diario y en cantidad considerable para mantener una buena salud.

La clasificación se divide en dos tipos de nutrición que como sabemos es la autótrofa, que es la que realizan los organismos que producen sus propios alimentos para extraer de ellos la energía que requieren. También la clasificamos en heterótrofa que es la que realizan los organismos que no son capaces de fabricar sus propios alimentos.

También es importante señalar y aprender que el alimentarnos sanamente es un camino recomendable para tener salud, prolongar los años de vida sana y retardar, en lo posible, las enfermedades de la vejez.

El objetivo de la nutrición es el de definir una dieta apropiada para cada individuo que se ajuste a sus necesidades y apetencias, cuidando un equilibrio que mantenga su peso óptimo, por esto mismo hemos decidido responder las siguientes preguntas:

1.- ¿Cuál es el hábito alimenticio de los alumnos del CETis 44?

2.- ¿Qué tipo de beneficios o consecuencias puede causar la nutrición?

OBJETIVOS

Realizar una encuesta a 250 alumnos del CETis 44, para que de esta manera podamos saber cuál es su hábito alimenticio.

Acudir con un nutriólogo, este especialista nos sería de mucha ayuda ya que nos proporcionaría información específica sobre la relación que existe entre estado nutricional de cada adolescente.

Indicar en forma gráfica la cantidad de porciones de alimentos que uno debe comer diariamente, para que esto pueda ser parte de un régimen de alimentos saludables.

METODOLOGÍA

Elaborar encuestas (alumnos) y entrevistas (especialista) a 250 personas de 15 a 18 años del CETis 44 del turno matutino.

Analizar las respuestas de los cuestionarios y entrevistas para sacar estadísticas y conclusiones.

BIBLIOGRAFÍA

Zubirán, Salvador; Pedro Arroyo y Héctor Ávila (compiladores)(1990) La nutrición y la salud de las madres y los niños mexicanos, FCE, México.

Ganong W. F. (1992). Fisiología Médica. 13ª ed, El Manual Moderno, México.