**Análisis descriptivo de los componentes nutricionales en productos de Macdonals.**

**Miguel Coto-Pereira1- Natalia Díaz-Ramírez1 -María Hidalgo-Gutiérrez1, Rocío Mora Fallas1**

1Estudiante de Estadística, Universidad de Costa Rica, San Pedro, Costa Rica

1. **RESUMEN**
2. **INTRODUCCIÓN**

La antropobromotologia es la ciencia encargada de estudiar todos los principios bromatológicos[[1]](#endnote-1), composición química física y tecnológica de los alimentos de consumo humano (Ávila & Sanabria, 2017), aunque es una ciencia muy específica dota a los seres humanos de herramientas útiles de aplicación en el vida cotidiana, donde una de ellas es el conocimiento e instrucción adecuada sobre la composición química de lo se ingiere a diario, pues una de las necesidades básicas de todo individuo es alimentarse para mantener su cuerpo en buen funcionamiento y poder realizar actividades cotidianas; en esta instancia resalta la importancia de conocer el valor nutricional y las conexiones entre estos componentes que se encentran en los alimentos que consumimos a diario, por otra parte el ajetreado ritmo de vida que se lleva en la actualidad hace que obviemos este tipo de información y le restemos importancia y por el contrario ingerimos alimentos desconociendo si nos aporta beneficio alguno a nuestro organismo, o si contiene algún elemento que nos haga daño y o si le estamos aportando a nuestro organismo los alimentos que aporten los nutrientes que nos puedan beneficiar.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) llevar una dieta sana es beneficioso porque se previene la malnutrición que esta a su vez está ligada a evitar enfermedades no transmisibles[[2]](#endnote-2). La OMS explica que debido a los cambios en los estilos de las vidas por la rápida urbanización actualmente se consumen más alimentos hipercalóricos en otras palabras que presentan más grasas saturadas, más grasas tipo trans, más azucares libres, más sal o sodio y muchas personas no consumen suficientes frutas, verduras, fibra dietética, que son los alimentos que aportan nutrientes de tipo antioxidantes que benefician nuestro organismo. Bajo este contexto este nivel de vida ajetraado ha aumentado ligado al consumo de aliemntos hipercalóricos a su vez se encuentra conenctado al aumento de cadenas comerciales de comida rápida (insertar cita) que nos abastecen de productos que son ingeridos sin conocer realmente su fuente antropobromotologia.

1. **MATERIALES Y MÉTODOS**
2. **DISCUCIÓN**

La OMS tiene una serie de criterios para tener una alimentación sana, es importante resaltar que las necesidades nutricionales de las personas están altamente relacionadas con el sexo, la edad, los hábitos de vida y el ejercicio. Algunos consejos que brinda esta organización para una persona con peso saludable es que consuma de 2000 -2500 calorías al día según las variables anteriores, tener en cuenta que es necesario consumir al menos cinco porciones (400 gramos) de frutas y hortalizas, limitar el consumo de azucares libres a menos de 10% de la ingesta calórica total, limitar el consumo de grasas a menos de 30% de la ingesta calórica diaria, y las grasas industriales tipo trans no forman parte de la dieta sana y limitar el consumo de sal a menos de 5 gramos por día (o menos del 20 % del valor calórico diario requerido).

Si bien lo enunciado por la OMS es de suma de importancia en el conocimiento general de un individuo en cuanto a su alimentación y guarda estrecha relación con lo aquí descrito, es relevante para el presente estudio elementos de carácter antropobromotologicos de los alimentos en su descripción general y en cuanto a la composición del alimento como tal y no al consumo de este, bajo este contexto Mínguez & Pérez (2005) aportan elementos de interés al describir que productos altos en proteínas y carbohidratos se disminuye el poder de los primeros (ver anexo XX), es decir alimentos altos en glúcidos “malos” o azucares libres[[3]](#footnote-1) actúan por si solos minimizando el poder de los proteicos, caso contrario si el glúcido es “bueno”, ambos nutrientes pueden actuar de forma conjunta, no obstante no se recomienda el consumo de alimentos altos en ambos nutrientes al mismo tiempo máxime si su naturaleza no es “buena” o natural. Dicha situación es análoga a la relación entre proteicos y lipídicos, no obstante se debe resaltar en cuanto a los lipídicos o grasas totales se componen en grasa saturada, grasa trans y grasa insaturada, siendo esta ultima la que aporta beneficio al cuerpo, donde en contraste a lo anterior es esta última la que potencia el valor nutritivo de otros componentes químicos entre ellos la proteína.

Por otro parte otro componente importancia en el valor nutritivo de los alimentos que se consumen a diario es el sodio donde se recomiendan valores de consumo diario (ver anexo XX), si embargo un aspecto de gran importancia en el consumo del sodio es que muchas veces se ingiere alimentos de aparente sabor no salado que contiene grandes cantidades de sodio oculto lo cual incentiva el consumo excesivo de este nutriente sin ser consiente de este hecho y conlleva a consecuencias perjudiciales en la salud. (FDA, 2016)

Aunque son diversos los aspectos que se pueden resaltar en el contexto que se desenvuelve este escrito, un último aspecto de gran interés es el componente calórico del alimento como tal en relación a los nutrientes del producto, ya que en este se refleja el efecto energéticos de cada uno de estos sobre la cantidad total de calorías del producto, los expertos recomiendan que entre un 45-60% de las calorías totales del alimento debería provenir de glúcidos y lipídicos de origen saludable para ayudar a potenciar la energía de la persona y además potenciar el poder de los otros nutrientes. (Bello, 2000; Salgado)

1. **CONCLUSIONES**
2. **BIBLIOGRAFÍA**

# Bibliografía

Ávila, I., & Sanabria, E. (2017). *Producción de follaje de la especie botón de oro, tithonia diersifolia, utilizando cinco técnicas de siembrea con fines de alimentacion animal. (Tesis inédita).* Colombia: UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA UNAD.

Bello, J. (2000). *Ciencia bromatológica. Principios generales de los aliementos.* Ediciones Díaz de Santos.

FDA. (06 de 08 de 2016). *El sodio en su dieta: use la teiqueta de información nutricional y reduzca su consumo.* Obtenido de U.S. Food&Drug Administration : https://www.fda.gov

Mínguez, M., & Pérez, A. (2005). Características químicas nutricionales y funcionales de los alimentos. *Agrocsic*, 11-20.

OMS. (2017). *Alimentación Sana*. Obtenido de OrganizaciónMundial de la Salud.: http://www.who.int

Salgado, R. (s.f.). Caloría unidad de energía en la alimentación . *Saber Más Revista de divulgación de la Universidad Michoacana de Sán Nicolás de Hidalgo* .

1. **ANEXOS**

1. Ciencia que estudia los **alimentos** en distintas dimensiones como: producción, manipulación, conservación, elaboración, distribución, sanidad, entre otros. [↑](#endnote-ref-1)
2. Según la OMS las enfermedades no transmisibles (ENT) son aquellas que no se transmiten de persona a persona. Existen cuatro tipos: Cardiovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas [↑](#endnote-ref-2)
3. Según la OMS se refiere a los azucares procesados o añadidos, es decir azucares de fuentes no naturales. [↑](#footnote-ref-1)