



Nombre del alumno:

FABIOLA MORALES MORALES

Nombre del profesor:

GABRIELA EUNICE GARCIA

Licenciatura:

NUTRICION CLINICA

Materia:

NUTRICION CLINICA

Nombre del trabajo:

ENSAYO

Ensayo del tema:

NUTRICION

“Ciencia y Conocimiento”

LICENCIATURA EN ENFERMERIA TERCER
CUATRIMESTRE

INTRODUCCION

Se explicara a detalle que es la nutrición así como nutrientes que existen cómo funciona el aparato digestivo y las diferentes tipos de de dietas lo importante es comprender el termino de nutrición así como la nutrición ya que es un concepto complejo donde no solo intervienen el cuerpo si no también el ambiente y la mente pero además es preciso aprender a conocer la comida.

DESARROLLO

La nutrición es un proceso muy complejo que se considera desde los aspectos sociales hasta los celulares y se define como conjunto de fenómenos los cuales obtienen, utilizan y excretan las sustancias nutritivas. Las sustancias nutritivas son conocidas como nutrimentos de finen como unidades funcionales mínima que la célula que utilizan para el metabolismo y que son provistas atraves de los alimentos. La alimentación consistes la obtención de , preparación e ingestión de alimentos. La dieta es todo aquello que consumimos de alimentos y bebidas en el transcurso de un día.

Todos los nutrimentos son importantes.

Cada nutrimentos es diferente y la cantidad que se necesita también, la velocidad con la que un nutrimentos absorbe el organismo es también diferente de un caso a otro. Los importantes para el cuerpo son el oxígeno y el agua ya que sin ellos moriríamos.

El organismo requiere una cantidad óptima de cada uno de los nutrimentos indispensable si recibe mas es posible que tenga una toxicidad y si es menos hace una diferencia. Los alimentos contienen todos los nutrimentos por lo que es extremadamente raro que una persona desarrolle una deficiencia específica se trata de de síndrome pluricarentiales.

Todo alimento con tiene uno o más nutrimentos y contribuyen la nutrición. Existen varias clasificaciones de los nutrimentos pero para su aprendizaje hay que dividirlo en dos. Micronutrientes y macronutrientes.

Los micronutrientes son nutrimentos que cumplen con funciones energéticas y que se encuentran en forma de polímeros y por lo tanto deben ser digeridos para que el organismo los pueda utilizar. Los polímeros son polisacáridos los Cuales son hidratos de carbono teniendo así hidratos de carbono, grasas y proteínas los micronutrientes forman la mayor parte de la dieta del ser humano aproximadamente tiene el 99%.

Los hidratos de carbono son una fuente de energía en la dieta y representan a próximamente la mitad de las calorías totales. La dieta de los carbohidratos principales se clasifica en monosacáridos, disacáridos, y polisacáridos.,

Los monosacáridos normalmente aparecen como componentes básicos de los disacáridos. Monosacáridos son importante en la dieta humana son la glucosa, la galactosa y la fructosa.

La más importante de todos es la α -D glucosa. La fructosa es la más dulce de todos los monosacáridos. La lactosa está formada por glucosa y galactosa y es sintetizada exclusivamente en las glándulas mamarias de los animales hembras lactantes. La maltosa formada por dos de glucosa, raras veces se encuentra de modo natural en los alimentos de consumo, se forma por la hidrólisis de los primeros polímeros de almidón durante la digestión, se consume de forma de aditivo en numerosos productos alimenticios.

Los polisacáridos son carbohidratos. Las plantas sintetizan dos tipos de almidón amilosa, y amilopectina. El amilopectina es más abundante los alimentos como los granos y en los tubérculos. Almidón resistente permite obtener cantidades escasas de glucosa para su absorción., el almidón casero produce el maíz y del arroz., el almidón alimenticio modificado, esta química o físicamente para cambiar su viscosidad, y su capacidad de formar un gel y otras propiedades relacionados con textura. La cantidad recomendada de hidratos de carbono digeribles en la dieta varía entre 60% y 65% de las calorías totales y proporcionan 4kcal/g de energía en los humanos. Otro hidrato de carbono importante para la dieta es la fibra. Existen dos tipos de fibra la dietética o insoluble la cual se refiere a los componentes intactos de las plantas *la fibra funcional o soluble la cual hace referencia a los hidratos de carbono no digeribles. Las grasas constituyen aproximadamente 20-25% de la energía de la dieta humana. La grasa se almacena en las células adiposas localizadas en depósito sobre el Amazon humano. También es esencial para la digestión, absorción y transporte de las vitaminas liposolubles las grasas o lípidos se clasifican por su números de enlaces y posición de estos en.

Lípidos simples son ácidos grasos que pueden ser saturados. Los lípidos compuestos son los fosfolípidos que se pueden encontrar en el huevo y en el hígado, los lípidos misceláneos son los esteroides y vitaminas A, E Y K. EN general las grasas con cadenas más cortas de ácidos grasos o con dobles enlaces son líquidas a la temperatura ambiental, los ácidos grasos esenciales son conocidos como omega-6 y omega-3, y su consumo es fundamental. La hidrogenación de los grasos insaturados genera ácidos grasos que trans se encuentra principalmente en la manteca, el cuerpo forma triglicéridos al consumir alimentos que tengan ácidos grasos. Otro tipo de vital importancia para el cuerpo es colesterol, el consumo de grasas en la dieta habitual es importante ya que intervienen en el metabolismo sexual y digestivo.

Las proteínas son diferentes a los hidratos de carbono y las grasas contiene en su estructura química nitrógeno las principales funciones de proteínas en el cuerpo incluyen su pale como estructura enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas

Los micronutrientes son las vitaminas y los minerales o nutrimentos inorgánicos. La vitamina según su solubilidad se clasifican en: vitaminas son la A, B, Y K., VITAMINAS HIDROSOLUBLES son ácidos patogénicos, niacina, riboflavina o B2, ácido fólico etc. Los minerales son esenciales para la función de los seres humanos representan de cuatro a % del peso corporal en el ser humano.

La mayoría de los nutrientes se tiene que hacer más pequeños para el intestino los pueda absorber. las funciones del aparato digestivo son las siguientes extrae macronutrientes de los alimentos y bebidas , absorbe los micronutrientes, actuar como barrera protectora ante bacterias y materiales extraños aproximadamente entre 90 y 97% de alimento es digerido y absorbido el resto puede ser origen vegetal. La digestión empieza en la boca, masticar los alimentos hace que reduzcan el tamaño de las partículas junto con la saliva se va a preparar para que se pueda tragar el alimento el esófago es el encargado de transportar hasta llegar al estómago des pues de a ver llegado el alimento se mezcla con el líquido ácido y las enzimas para tener consistencia y concentración adecuada, en el colon y el recto se lleva a cabo la mayor absorción del líquido el intestino grueso almacena temporalmente para los productos desechos. La digestión de los alimentos se consigue por la hidrólisis digerida por las enzimas como el ácido clorhídrico, la bilis y el bicarbonato sódico favorecen el proceso de digestión y absorción. La regulación del aparato digestivo implica a numerosos hormonas peptídicas que pueden actuar localmente o a distancia, el intestino delgado es la principal absorción de los nutrientes la parte final de la digestión se lleva a cabo en intestino grueso en donde el consumo o de líquido tiene un papel importante así como el consumo de fibra soluble e insoluble finalmente, vía el recto y el ano salen las heces.

SOLUCION

La nutrición es un tema muy importante porque permite a los seres vivos adquirir los insumos necesarios para el buen funcionamiento, crecimiento y regulación de sus funciones vitales.

Los hidratos de carbono integran la mayor parte de la dieta humana, en segundo lugar están las grasas y finalmente las proteínas, los tres deben estar presentes en la dieta diaria para garantizar el funcionamiento adecuado y el aporte de energía al organismos.

BIBLIOGRAFIA

Casanueva, Esther, kaufer-Horwitz, Martha; perez-lizaur, Ana Berta, Arroyo, pedro, nutriología médica, panamericana, mexico,2001

