



Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Nutrición.

Trabajo:

Ensayo: división y agrupación de los alimentos

Docente:

Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Alumno:

Casto Henri Méndez Méndez

Semestre y grupo:

3° "A"

Comitán de Domínguez, Chiapas a; 02 de octubre de 2020

Como bien sabemos, la nutrición es un pilar y por tanto juega un papel fundamental en nuestra vida, por tanto, podemos definir a la nutrición es la ciencia que estudia los alimentos y su relación con la salud. Los nutrientes son sustancias químicas presentes en los alimentos que el cuerpo utiliza para el crecimiento, el mantenimiento y la obtención de energía. La falta de nutrientes que acompaña a la desnutrición puede causar síndromes por deficiencia. La ingestión excesiva de macronutrientes puede provocar obesidad y trastornos relacionados; la ingestión excesiva de micronutrientes también puede resultar tóxica. Por otra parte, el equilibrio en la ingestión de varios tipos de nutrientes, como la saturación de las grasas que se consumen, puede influir en el desarrollo de algunas enfermedades.

Como nos damos cuenta en relación al tema la nutrición es de suma importancia en nuestra vida cotidiana y por tanto es muy importante poder clasificarlos de la mejor manera, del cual abarcaremos más en este trabajo.

Nosotros como seres humanos obtenemos la energía necesaria para desarrollar sus funciones vitales a partir de la energía química contenida en los alimentos, más precisamente en los macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas). Posteriormente al proceso de digestión, esta energía química es convertida en energía mecánica y térmica.

Nuestra población debería de mejorar los hábitos de vida, ya que en gran medida ocupamos unos de los primeros lugares a nivel mundial en obesidad infantil, y el otro extremo la desnutrición.

Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono de la dieta se degradan en glucosa y otros monosacáridos. Los hidratos de carbono aumentan los niveles de glucosa en la sangre y, de esta manera, aportan energía. Los hidratos de carbono simples están compuestos por moléculas pequeñas, en general monosacáridos o disacáridos, que aumentan los

niveles de glucosa en la sangre con mucha rapidez. Los hidratos de carbono complejos están formados por moléculas más grandes, que se degradan en monosacáridos. Los hidratos de carbono complejos también aumentan los niveles de glucosa en la sangre, aunque en forma más lenta y durante más tiempo.

La glucosa y la sacarosa son hidratos de carbono simples; el almidón y las fibras, hidratos de carbono complejos.

Proteínas

Las proteínas provenientes de la dieta se degradan en péptidos y aminoácidos. Las proteínas son necesarias para el mantenimiento, la función y el crecimiento de los tejidos. No obstante, si el cuerpo no recibe suficientes calorías de la dieta o de los depósitos tisulares (sobre todo, la grasa), las proteínas pueden utilizarse como fuente de energía. Debido a que el organismo utiliza las proteínas de la dieta para la producción de tejido, existe una ganancia proteica neta (balance nitrogenado positivo). Durante los estados catabólicos (p. ej., ayuno, infecciones y quemaduras), es probable que se utilicen más proteínas (porque los tejidos del cuerpo se degradan) que las que se absorben, lo que causa una pérdida neta de éstas (balance nitrogenado negativo). El balance nitrogenado puede determinarse mejor si se resta la cantidad de nitrógeno excretado en orina y materia fecal de la cantidad de nitrógeno consumido.

Grasas

Las grasas se degradan en ácidos grasos y glicerol. Las grasas son necesarias para el crecimiento tisular y la producción de hormonas. Los ácidos grasos saturados, comunes en las grasas animales, tienden a ser sólidos a temperatura ambiente. Excepto los aceites de coco y de palma, las grasas derivadas de plantas tienden a ser líquidas a temperatura ambiente y contienen niveles altos de ácidos grasos monosaturados o poliinsaturados (AGPI).

En tanto abordamos el tema, podremos o debemos agruparlos según el Balance energético debe estar en equilibrio para lograr mantener un peso estable, lo cual ocurre cuando las calorías ingeridas se aproximan a las calorías gastadas durante el curso del día. Sin embargo, son múltiples los factores que pueden alterar dicho balance; por un lado los elementos hormonales, nerviosos y genéticos que pueden condicionar el gasto energético en reposo, así como también la edad, género y composición corporal, y por el otro lado los factores ambientales asociados al momento de realizar la ingesta de alimentos. Resulta fundamental no aislar estos elementos a la hora de evaluar la conducta alimentaria de los pacientes, ya que un fraccionamiento alimentario inadecuado, una selección excesiva en grasas y la falta de actividad física también pueden ser condicionantes del balance energético

Bibliografía

- http://www.fepreva.org/curso/5to_curso/bibliografia/volumen2/ut4_vol2.pdf
- <https://www.msmanuals.com/es/professional/trastornosnutricionales/nutrici%C3%B3n-consideraciones-generales/generalidades-sobre-lanutrici%C3%B3n?query=Hidratos%20de%20carbono,%20prote%C3%ADnas%20y%20grasas>
- <https://www.edualimentaria.com/los-alimentos>