



Universidad del Sureste
Escuela de Medicina

Nutrición

Lic. Rodríguez Martínez Daniela

- Ensayo
- Conceptos de la nutrición

Diego Lisandro Gómez Tovar

3° B

Comitán de Domínguez, Chiapas a 22 de agosto
de 2020

Definir los siguientes conceptos:

1. Nutrición

Es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud

2. Alimentación

La alimentación es la acción y efecto de alimentar o alimentarse, es decir, es un proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos para obtener de estos los nutrientes necesarios para sobrevivir y realizar todas las actividades necesarias del día a día

3. Dieta

La dieta humana se considera equilibrada si aporta los nutrientes y energía en cantidades tales que permiten mantener las funciones del organismo en un contexto de salud física y mental. Esta dieta equilibrada es particular de cada individuo y se adapta a su sexo, edad, peso y situación de salud.

4. Nutrimientos

Sustancia alimenticia que resulta nutritiva.

5. Nutrientes

Cada nutriente tiene sus propias funciones, de forma que la alimentación debe ser completa y equilibrada. Veremos cómo unos proporcionan calor y energía, otros regulan los procesos corporales y otros aportan sustratos para el crecimiento del organismo.

6. Macro nutrientes (definir cada uno (hidratos de carbono, lípidos y proteínas))

- **Hidratos de carbono simples:** son hidratos de carbono simples diversos tipos de azúcares, como la glucosa y la sacarosa (azúcar de mesa). Como son moléculas pequeñas, el organismo puede metabolizarlas y absorberlas prontamente y son la fuente más rápida de energía. Aumentan rápidamente la concentración de glucosa sanguínea (azúcar en sangre). Las frutas, los productos lácteos, la miel y el jarabe de arce contienen grandes cantidades de hidratos de carbono simples, que proporcionan el sabor dulce a la mayoría de caramelos y pasteles.

- **Hidratos de carbono complejos:** estos hidratos de carbono se componen de largas cadenas de hidratos de carbono simples. Debido a que los hidratos de carbono complejos son moléculas más grandes que los simples, deben descomponerse en hidratos de carbono simples antes de ser absorbidos. Por lo tanto, tienden a

proporcionar energía al cuerpo más lentamente, pero con mayor rapidez que las proteínas o grasas. Debido a que se digieren más lentamente que los hidratos de carbono simples, es menos probable que se conviertan en grasa. También hacen que la concentración de azúcar en sangre aumente más lentamente y en concentraciones inferiores a las de los hidratos de carbono simples, pero lo hacen durante más tiempo. Los hidratos de carbono complejos incluyen almidones y fibras, que están presentes en productos de trigo (tales como panes y pastas), otros cereales (como el centeno y el maíz), frijoles o alubias y tubérculos (como las patatas o las batatas).

Proteínas:

las proteínas están compuestas de unidades más pequeñas. Los monómeros que construyen a las proteínas se conocen como aminoácidos. Existen alrededor de veinte aminoácidos diferentes. La estructura de un tipo de aminoácido llamado glutamina está ilustrada a continuación.

lípido se refiere a una amplia variedad de biomoléculas, incluyendo las grasas, los aceites, las ceras, y los esteroides. Todos los lípidos, independientemente de su estructura, localidad, o función en el cuerpo, comparten características comunes que permiten identificarlos como un grupo.

- No se disuelven en agua; son hidrofóbicos.
- Como los carbohidratos, están compuestos principalmente de carbón, hidrógeno, y oxígeno.

7. Fibra soluble

La **fibra soluble** atrae el agua y se convierte **en** gel durante la digestión

8. Fibra insoluble

se encuentra en alimentos como el salvado de trigo, las verduras y los granos integrales. Este tipo de fibra le aporta volumen a las heces y parece ayudar a que los alimentos pasen más rápidamente a través del estómago y los intestinos.

9. Ácidos grasos

son los componentes básicos de la grasa del cuerpo y de los alimentos que comemos

10. Micro nutrientes (definir cada uno).

Los micronutrientes son elementos que el organismo no puede sintetizar, con algunas excepciones. Por lo tanto, tienen que ingerirse con la **alimentación**.

Aunque solo se necesitan en cantidades muy pequeñas, su papel es preponderante en numerosos procesos fisiológicos. Por lo tanto, son indispensables para la salud.

Los micronutrientes más conocidos son:

- **Las vitaminas**, como las vitaminas A, C y E
- **Los minerales**, como el hierro, el cobre y el magnesio
- **Los oligoelementos**, como el yodo, el cobre, el selenio, el flúor...

ACT. 2

Este grave problema de salud pública cada vez se hace más grande debido, las personas no se cuidan y carecen de vitaminas y minerales necesarias para mantener una homeostasis en su cuerpo y en caso de los niños para su correcto desarrollo. Entra la población con déficit nutricionales podemos encontrar a dos tipos de personas, los de escasos recursos que condicionan a una nutrición deficiente, por no tener dinero suficiente y propiciar una nutrición adecuada, pero en contraparte tenemos a las personas con una estabilidad económica alta y que más allá de que los favorezca la problemática está en no tomar la decisión correcta al elegir lo que se van a comer.

La importancia de la nutrición para el buen funcionamiento del organismo radica fundamentalmente en que los hábitos alimenticios sean adecuados. Si bien parece simple corregir malos hábitos, la realidad nos muestra que es mucho más complicado de lo que parece y que las enfermedades relacionadas con la nutrición son hoy en día una preocupación mundial.

la obesidad tanto como la desnutrición afectan a la mayor parte de la población mundial. Por este motivo, la educación en nutrición y las campañas informativas se han convertido en las líneas de actuación principales de los programas de Políticas de Salud preventiva en todo el mundo.

Además, también dependen muchas patologías en cuya causa influye la alimentación, como sucede con el cáncer. “Se estima que un 30% del cáncer se produce por una mala alimentación”, apunta el facultativo. También puede afectar a otros aspectos como el desarrollo funcional del cerebro o el envejecimiento.

Para evitarlo Escribano subraya que lo primero es “controlar la cantidad adecuada de alimentos, y lo segundo que sea un estilo de comida saludable”. La base de la alimentación son las frutas y verduras. Debemos comer unas tres frutas al día, “eso puede suponer unas 90 mil frutas en una vida”, señala. A eso sumamos dos veces al día entre hortalizas y verduras, pescado cinco veces a la semana (dos de ellas azul), carne cuatro veces (una de ellas roja), patatas dos veces en semana, otras dos pastas y las mismas de arroz.

¿Qué ganamos a cambio? “No tener sobrepeso, con lo que ya tienes bastante conseguido porque no hay sobrecargas en órganos como corazón o hígado; un envejecimiento más lento y más saludable; además de circunstancias tan evidentes como pueden ser el sueño, pues con una buena alimentación se duerme mejor”. Incluso el estado de ánimo, pues cuando se come mejor la funcionalidad del cerebro también es mejor.

además, debemos prestar atención a la procedencia de los alimentos, el uso de fertilizantes, pesticidas, y tener en cuenta “la verdura ecológica”, pues cuanto más natural, mejor será. El mismo cuidado que debemos tener con los alimentos procesados, “como la cantidad de azúcares en muchas bebidas que se consumen a base de bien” y que habría que ingerir de manera ocasional.

Una dieta equilibrada pero también variada, pues si equilibras la dieta pero lo haces siempre con la misma verdura “no hay esta variabilidad que nos aportan todos los diferentes vegetales y frutas nos quedamos cortos”.