



**Nombre de alumno: ESTEBAN
CONTRERAS HUERTA**

**Nombre del profesor: DANIELA
MONSERRAD MENDEZ**

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: NUTRICION

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3ER CUATRIMESTRE

Grupo: B

ENSAYO

INTRODUCCION

La nutrición consiste en la reincorporación y transformación de materia y energía de los organismos para que puedan llevar a cabo tres procesos fundamentales: mantenimiento de las condiciones internas, desarrollo y movimiento, manteniendo el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y microscópico

DESARROLLO

La nutrición se divide en dos partes que son: Ciencia y Proceso Biológico, en el cual a nosotros como enfermería nos vamos a enfocar. Que se compone de alimentación, proceso sistemático, degradación, comportamiento, adquisición, absorción, metabolismo perturbación digestión excreción.

Los nutrientes son sustancias que necesitamos en el organismo para realizar todas las actividades del diario. Se clasifican en dos: que son macronutrientes y micronutrientes. Los macronutrientes son los que consumimos en mayor cantidad ya que de ahí tenemos la mayor fuente de energía. Y también tiene su clasificación: Como los carbohidratos, lípidos y proteínas: de su vez los carbohidratos se dividen en tres que compone de Monosacáridos, Polisacáridos, Disacáridos.

Monosacáridos: Los más abundantes y de mayor importancia biológica son las triosas, pentosas y hexosas.

Polisacáridos: formados por un gran número de azúcares simples, los cuales se unen entre sí mediante los enlaces glucosídicos.

Disacáridos: Su función principal es la de brindar energía al organismo, es decir, proveen energía a las células

Lípidos o más conocidas como grasas, y son la segunda fuente de energía del cuerpo después de consumir los carbohidratos. También tiene una clasificación en tres partes. Que comprende de monoinsaturados, poliinsaturados, saturados.

Monoinsaturados: Estas grasas proceden principalmente de alimentos vegetales tales como: El aguacate, la aceituna, las almendras, aceite de Oliva, aceite de Aguacate.

Poliinsaturados: Es una de las grasas saludables, junto con la grasa monoinsaturada: La grasa poliinsaturada se encuentra en alimentos vegetales y animales, tales como el salmón, los aceites vegetales y algunas nueces y semillas.

Saturados: Es una de las grasas dañinas, junto con las grasas trans. Estas grasas son frecuentemente sólidas a temperatura ambiente. Alimentos como la mantequilla, el aceite de palma y de coco, el queso y la carne roja tienen grandes cantidades de grasas saturadas.

Las proteínas son la última reserva de energía del cuerpo. Y se dividen en cuatro partes y esto depende de su estructura de la que están compuestas, como son la primaria, secundaria terciaria y cuartaria,

Los micronutrientes son los que consumimos en menor cantidad pero de igual manera son muy importantes para el organismo los cuales también se dividen en dos partes que componen de vitaminas y minerales

Las vitaminas a su vez se clasifican en liposolubles e hidrosolubles

Vitaminas liposolubles que se almacenan en el tejido graso del cuerpo. Las cuatro vitaminas liposolubles son A, D, E y K. Estas vitaminas se absorben más fácilmente por el cuerpo en la presencia de la grasa alimentaria.

Las vitaminas hidrosolubles: Vitaminas: C (ácido ascórbico), B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina), B5 (ácido pantoténico), B6 (piridoxina) B8 (biotina), B9 (ácido fólico), B12 (cianocobalamina) estas las encontramos en los alimentos todas estas las encontramos en los alimentos de consumo diario.

Los minerales: (calcio, fósforo, sodio, potasio, cloro, magnesio y azufre, hierro, cobre, zinc, manganeso, molibdeno, yodo, flúor, cobalto y selenio) que se necesitan en muy pequeña cantidad. Pero de igual manera es muy importante

El agua es la principal función es de ayudar a humedecer el oxígeno para respirar.

El agua protege y amortigua órganos vitales. El agua ayuda a convertir los alimentos en energía. El agua ayuda al cuerpo a absorber los nutrientes. Y también en que ésta se desarrolló en un medio acuoso; por lo tanto, las reacciones enzimáticas, los procesos celulares y subcelulares han evolucionado en dicho medio. Las formas primitivas de vida aparecieron en medio acuoso y la

evolución de los organismos dependió de su capacidad para conservar este líquido de manera constante.

ELECTRÓLITOS: Los solutos se clasifican en tres categorías según las conductividades eléctricas de sus soluciones acuosas: electrólitos fuertes, débiles y no electrólitos. Electrólito es toda sustancia que en solución o sal fundida conduce la corriente eléctrica.

Electrólitos fuertes: Son aquellos que se disocian en gran proporción, existen casi exclusivamente en forma de iones en solución acuosa y son buenos conductores de la corriente eléctrica. En este grupo se encuentran los ácidos y bases fuertes así como sus sales. Por ejemplo, HCl , H_2SO_4 , $NaOH$, $NaCl$, etc.

Electrólitos débiles: Son aquellos que se ionizan en menor proporción, existen como una mezcla en equilibrio de iones y moléculas y conducen menos que los anteriores la corriente eléctrica. En este grupo se encuentran los ácidos y bases débiles, así como sus sales. Por ejemplo, CH_3COOH , $NaHCO_3$, CH_3COONa , NaH_2PO_4 , lactato de sodio, etc.

No electrólitos: Son aquellos que no se ionizan, solamente se disuelven como moléculas y, por ende, dan soluciones que no conducen la corriente eléctrica. En este grupo se encuentran sustancias como glucosa, sacarosa y solventes orgánicos no polares.

Energía. La energía representa la capacidad para realizar un trabajo. En el campo de la nutrición, se refiere a la manera en la que el cuerpo utiliza la energía localizada en las uniones químicas dentro de los alimentos. 61 Unidad de medición de la energía: Se mide en términos de calorías. Caloría: Es la cantidad de energía necesaria para que 1 gramo de masa de una sustancia eleve su temperatura en $1^\circ C$. Es una constante característica de cada sustancia.

Requerimiento energético: Representa la cantidad de energía proveniente de los alimentos necesaria para lograr un equilibrio en el balance energético para así mantener constante la masa corporal. **Tasa metabólica:** Es la cantidad de energía que se pierde o gasta por unidad de tiempo. **Fuente de energía** Como mencionamos anteriormente, el ser humano obtiene 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) y del etanol. Posteriormente al proceso de digestión, esta energía química es convertida en energía mecánica y térmica.

Recomendaciones: plato del buen comer facilita la identificación de los tres grupos de alimentos (verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y proteínas de origen animal, la combinación y variación de la alimentación, la selección de menús diarios con los tres grupos de alimentos y el aporte de energía y nutrientes al organismo.

Todo en una dieta balanceada incluyendo los alimentos mencionados

Conclusiones La alimentación saludable cumple con necesidades nutricionales que necesita el cuerpo, para mantener una buena salud. Además, comer sano te protege de sufrir enfermedades como obesidad, azúcar en la sangre y presión alta.

Por el contrario, un alimento "no saludable" aporta poco valor nutricional y tiene muchas calorías pues usualmente son ricos en grasas y azúcares.

BIBLIOGRAFIA:

AUTOR: ANTALOGIA DE LA UDS. 20 /05/21, Nutrición y Dietética ANTOLOGIA

AUTOR IMMS . 16/07/2015.: NUTRICION. DE LA REVISTA: SALUD.

AUTOR: LIC. NUT. ALEXANDRA GUERRERO. www.uv.mx/personal/lbotello/files/2017/02/.conceptos_basicos_de_nutricion-1.pdf