



Nombre de alumno: Karla Berenice Santis Tovilla.

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez.

Nombre del trabajo: Principios generales de nutrición y dietética .

Materia: Nutrición clínica .

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3°

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas , mayo 2021.

Introducción

Uno de los aspectos más importantes que toda persona debe considerar importante para su salud es el tipo de nutrición que lleva a cabo ya que no únicamente es consumir alimentos o dejar de consumirlos cuando se presentan inconformidades en el cuerpo, esto abarca mucho más de lo que imaginamos ya que cada alimento nos brinda algo específico cumpliendo con funciones internas es decir a nivel celular, estos son nombrados entonces como nutrientes de esto existe una clasificación que consiste en macronutrientes y micronutrientes cada uno de ellos cuenta con nutrientes específicos que más adelante serán nombrados junto con la cantidad adecuada que debemos consumir para obtener una alimentación correcta manteniendo estable la salud y evadiendo la enfermedad, gracias a esto nosotros obtenemos la energía necesaria para solventar nuestras necesidades todo lo innecesario se ve excretado en procesos metabólicos que realiza el cuerpo. Por lo que se dará a conocer la información adecuada de cada uno de los subtemas que abarca la nutrición y los factores que hacen que en cada persona sea diferente de manera concisa y clara para hacer índice de conciencia y percatarnos de las ventajas que obtenemos al tener una alimentación equilibrada.

Desarrollo

Hipócrates, un médico de la antigua Grecia quien dijo que "Nuestros alimentos deben ser nuestra mejor medicina" en efecto si nosotros consumimos los alimentos que consideremos que sean adecuados conforme a nuestra edad, sexo, condiciones físicas y altura optamos en tener una buena alimentación es decir un estado de salud estable, al no ser así nosotros mismos somos los iniciadores de causar nuestra propia enfermedad por ejemplo el consumo excesivo de azúcares nos trae problemas como la obesidad, diabetes, caries dentales y enfermedades cardiovasculares, por lo tanto la nutrición es "un proceso complejo que considera los aspectos sociales hasta los celulares" y se define como el "conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utilizan y excretan las sustancias nutritivas, las sustancias nutritivas se nombran como nutrientes siendo las unidades fundamentales mínimas que la célula utiliza para el metabolismo y que son dadas a través de la alimentación que consiste en la obtención, preparación e ingestión de los alimentos, todos los nutrientes el cuerpo los asimila como buenos siempre y cuando sea considerado el consumo adecuado de cada uno de ellos, sus funciones van desde las energéticas que proveen la energía necesaria para reponer el gasto que se produce cuando realizamos nuestras actividades esto lo obtendremos de los hidratos de carbono, lípidos y proteínas, funciones plásticas proveen sustancias para reconstruir o formar tejidos presentes en las proteínas, minerales y agua y por último una función reguladora que se encarga de suministrar sustancias necesarias para llevar a cabo las funciones orgánicas, controlan las sustancias químicas del metabolismo, los encargados de realizar esta tarea son los minerales y las vitaminas, los nutrientes se pueden clasificar en macronutrientes y micronutrientes.

Los micronutrientes o nutrientes inorgánicos son aquellos que consumimos en pequeñas cantidades y se dividen en vitaminas y minerales, las vitaminas son "compuestos orgánicos presentes habitualmente en pequeñas cantidades no sintetizadas por el cuerpo en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades fisiológicas normales y son esenciales para mantener un buen crecimiento, desarrollo y reproducción, se clasifican según su solubilidad en vitaminas liposolubles como la A, D, E y K y en hidrosolubles como el ácido pantoténico, niacina, riboflavina o B12, ácido fólico y vitamina C, las vitaminas las podemos encontrar en la mayoría de las frutas es muy común que en casa tengamos a la mano cualquiera de ellas, los minerales son esenciales para la función de los seres vivos representa un 45% del peso corporal en el ser humano que de igual forma podemos encontrarlos en frutas, leche y vegetales crudos. Los macronutrientes son "nutrientes que cumplen con funciones energéticas" las obtenemos en mayores cantidades y se clasifican en lípidos, proteínas e hidratos de carbono estos se encuentran en forma de polímeros que son polisacáridos y un polisacárido es un hidrato de carbono, son considerados como la fuente principal para la obtención de energía en la dieta, la dieta es todo lo que consumimos diariamente, los más importantes son los monosacáridos, disacáridos y polisacáridos, se agrega a este grupo lo que es la fibra dividida en funcional o soluble y la dietética o insoluble, los disacáridos más importantes en la nutrición son la sacarosa, lactosa y maltosa, la cantidad recomendable de hidratos de carbono digeribles varía entre un 60 a 65% de las calorías totales y proporciona 4 kcal/g de energía a los seres vivos, todos los nutrientes son sumamente importantes para el cuerpo no se recomienda consumirlos en cantidades

excesivas ni mínimas lo recomendable también es realizar por lo menos 30 minutos de actividad física y consumir entre 2 a 2.5L de agua para mantener tanto hidratado y equilibrado al cuerpo, por otro lado encontramos a las grasas que es el terror de muchas chicas ya que temen a sobrepasar el peso adecuado por lo que inhiben su consumo , pero las grasas o lípidos se almacenan en las células adiposas , son esenciales para la digestión, participan en la absorción y transporte de las vitaminas liposolubles constituyen a próximamente de un 20 a 25% de la energía en la dieta humana por lo tanto si nosotros tenemos un déficit nuestro rendimiento físico disminuye , se clasifican de acuerdo al numero de enlaces y posición que tengan distinguiéndose en lípidos simples contenidos en cremas , mantequilla , manteca aceite de coco y que pueden ser saturadas , lípidos compuestos son los fosfolípidos se encuentran en huevos e hígado y los lípidos misceláneos que son esteroides y vitaminas A, E y K .La grasa corporal se dividen en dos categorías en grasa almacenada que brinda una reserva de energía para el cuerpo y la grasa estructural que forma parte de la estructura intrínseca de las células, las grasas alimentarias están compuestas por triglicéridos que se pueden partir en glicerol y cadenas de carbono hidrogeno y oxigeno llamados como ácidos grasos estos a su vez se dividen en saturados y no saturados , las grasas se encuentran debajo de la piel y actúan como un aislamiento contra el frio , permite la formación de tejido que actúa como soporte para muchos órganos como el corazón e intestinos, entonces nos damos cuenta que no es lo que creíamos de las grasas ya que sin ellas ocuparíamos a tener enfermedades cardiovasculares , dislipemias , algún síndrome metabólico e incluso enfermedades mentales .

Las proteínas están formados por aminoácidos y representan el 10-15% de la dieta del ser humano, actúan como proteínas estructurales , enzimas , hormonas , proteínas de transporte e inmunoproteinas, las proteínas son " el principal componente estructural de las células y tejidos constituyen la mayor porción de sustancia en los músculos y órganos ,son necesarias para el crecimiento y desarrollo corporal , mantenimiento y reparación del cuerpo y para el reemplazo de tejidos desgastados o dañados , para producir enzimas metabólicas y digestivas y como constituyente esencial de ciertas hormonas , la calidad de proteínas depende de gran parte de la composición de sus aminoácidos y su digestibilidad , si una proteína es deficiente en uno o más aminoácidos esenciales su calidad es mas baja , el mas deficiente de los aminoácidos esenciales de una proteína se denomina aminoácido limitante y se encarga de determinar la eficiencia de utilización de la proteína presente en un alimento o en combinación de alimentos , cuando se consume una proteína esta sufre una serie de cambios químicos en el tracto gastrointestinal se ve hidrolizada por la pepsina y la renina del estomago , la tripsina del páncreas y la erepsina de los intestinos ,se absorben en el torrente circulatorio del intestino delgado , el consumo inadecuado de proteína altera el crecimiento y la reparación del organismo y la carencia de ella afecta principalmente a los niños, en los deportistas es muy común ver que consumen muy a menudo los frascos de proteínas ya que ayudan a generar mas masa muscular y en efecto es considera buena y acompañada de un buen ejercicio los cambios serán más notables.

Existe un elemento que nos ayuda a conocer la proporción y la frecuencia de los alimentos en la dieta nombrada como la rueda de los alimentos que está constituida por alimentos energéticos , plásticos, reguladores y agua , en los energéticos encontramos alimentos como el arroz , pasta , cereales , pan , mantequilla, margarina , en los plásticos a los proteicos como la carne , pescado , huevos , embutidos , legumbres , frutos secos, leche ,yogur y queso , los reguladores como las hortalizas , verduras de cualquier tipo y el agua que se encarga de la hidratación .

Debemos considerar algunos conceptos para comprender y relacionarlos con lo que es la nutrición hablamos acerca de que los hidratos de carbono nos proporcionan energía por lo tanto la energía representa " la capacidad para realizar un trabajo " es fácil de comprender sin energía nosotros no pudiésemos realizar ni una mínima acción , si asistiéramos a algún nutriólogo nos brindaría datos cuantificables acerca de la cantidad de energía ya que la unidad de medición es nombrada como calorías por lo tanto una caloría es "la cantidad de energía necesaria " por lo tanto nosotros necesitamos de los alimentos un requerimiento energético para lograr un balance apropiado del cuerpo y mantener la masa corporal de cuerpo adecuada . La tasa metabólica es la cantidad de energía que se pierde o gasta por un determinado tiempo al hablar de metabolismo nos referimos a aquellas reacciones físicas y químicas que se producen en el organismo al consumo de esa energía se le nombra gasto energético , el gasto energético de reposo dependen de la edad y el estilo de vida en edades tempranas es mayor la utilización ya que existe una mayor cantidad de reacciones celulares y síntesis rápida en el resto de las edades se relaciona con la cantidades de calorías requeridas , el tiempo transcurrido en la última ingesta o del estado nutricional se presenta un efecto térmico de los alimentos .

El cuerpo humano es sumamente complejo, necesita de muchos factores para su supervivencia como ya vimos cada uno de los nutrientes que nosotros ingerimos traen consigo los beneficios que nosotros necesitamos , se aborda también lo que son los electrolitos y el agua como tal y son considerados los pioneros del origen de la vida , entonces un electrolito es "aquella sustancia que en solución o sal fundida conduce corriente eléctrica" y se pueden clasificar en tres categorías según las conductividades eléctricas de sus soluciones acuosas, podemos encontrar a los electrolitos fuertes aquellos que se disocian en grandes porciones en este grupo corresponden los ácidos y las bases fuertes , los electrolitos débiles aquellos que ionizan en menor porción acá se ubican los ácidos y las bases débiles y existen como una mezcla en equilibrio de iones y moléculas , y finalmente a los no electrolitos que son aquellos que no se ionizan y se disuelven únicamente como una molécula poseen un balance eléctrico considerada como un inventario entre la energía generada e importada , los beneficios que nos aportan es que nos ayudan a equilibrar el nivel de ácidos y bases es decir el pH, transportan nutrientes al interior de la célula y eliminan desechos de las células dañadas en cuanto al agua es el disolvente universal cumple con todas nuestras necesidades básicas y ayuda a mantenernos limpios.

Conclusión

Los malos hábitos son los que nos llevan a enfermarnos, si nosotros le diéramos la importancia que se debe en verificar la cantidad y calidad de alimentos que consumimos nuestra alimentación sería diferente por lo tanto obtendríamos un equilibrio estable tanto en aspectos físicos y mentales, como pudimos ver la clasificación de los nutrientes no es nada difícil de encontrarlos en los alimentos y verificamos la importancia que tienen cada uno de ellos en nuestro organismo percatándonos que ninguno de esos es malo para la salud siempre y cuando el consumo de ellos no sea exagerado, ni como decir que uno es más importante que el otro ya que juntos generan una homeostasis para nuestro organismo con ayuda de ciertas sustancias mas como el agua y los electrolitos .

Bibliografía

Torres M^a de Lourdes and Pinilla Frances Mariana (2007)La dieta equilibrada , de sociedad española de nutrición y dietética.

<https://www.micof.es/bd/archivos/archivo2069.pdf>

Diaz F. Romina (2020)alimentación y balance energético. Fepreva

Http://www.fepreva.org/curso/5to_curso/bibliografia/volumen2/ut4_vol2.pdf