

Nombre de alumno: Albores Sántiz Luis Ángel.

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez.

Nombre del trabajo: Ensayo. Unidad I Principios Generales De Nutrición Y Dietética.

Materia: Nutrición Clínica.

Grado: 1°

Grupo: "A"

La nutrición es el proceso de consumo, absorción y utilización de los nutrientes necesarios para el crecimiento y el desarrollo del organismo y para el mantenimiento de la vida. Es por ello que todos escuchamos a diario sobre el problema de sobrepeso y obesidad que existe en la sociedad actual tanto en adultos como en niños.

- Se pueden generar enfermedades que podrían llegar a ser mortales, como la diabetes.
- Considerando el hecho de comer más frutas y verduras, en ingerir más agua y sobre la necesidad de llevar a cabo el ejercicio diariamente.

Hipócrates dijo “Los alimentos debe ser nuestra mejor medicina”. Es cierto, debemos de tratar de llevar una alimentación equilibrada es sano para los seres humanos.

En algunas sustancias más conocidas como “nutrimentos que se definen como unidades funcionales mínimas que la célula utiliza para el metabolismo y que son provistas a través de la alimentación”.

- En la alimentación está constituida en la alimentación a “la obtención, preparación e ingestión de alimentos”.

Las dietas es “todo aquello que consumimos de alimentos y bebidas en el transcurso de un día”.

Los macronutrientes los conocemos como la mayor fuente de energía mediante los hidratos de carbono, lípidos, proteínas. En diferencia con los Micronutrientes son las vitaminas y los minerales, o nutrimentos inorgánicos.

En todos los componentes del organismo, el agua es el más abundante. Constituye aproximadamente el 70% del peso total del cuerpo. En general, los tejidos y organismos más jóvenes tienen más agua.

La energía es la que representa la capacidad para poder realizar un trabajo, que va considerando la forma de energía. En el campo de la nutrición, que se va refiriendo de la manera en la que el cuerpo utiliza la energía localizada en las uniones químicas dentro de los alimentos.

Desarrollaremos aspectos importantes, como lo buena alimentación, el comportamiento del individuo va depender de su metabolismo intelectual de su vida diaria de la buena alimentación.

Bajo esta premisa, la investigación que presento a continuación, nos permitirá llegar a plantear la buena alimentación para nuestro organismo, para tener una vida saludable es todos los aspectos necesarios.

Una buena alimentación favorece la salud y previene muchas enfermedades, las carenciales que son las que se producen por lo diferente de los nutrientes y las degenerativas, debidas a un exceso de nutrientes. Es por ello una mala alimentación provoca en el crecimiento y enfermedades tanto en niño y a como en el adulto.

Es todo aquellas que nos brinda los nutrientes necesarios que necesitamos. Esto se puede poner en práctica todos los días del plato del buen comer en nuestros hogares a través de las recomendaciones de los doctores, medios de comunicación para el bienestar de la buena nutrición.

Por ejemplo, cuidar nuestra salud uno del otro, apoyar a las personas que se encuentran en sobrepeso, de mala alimentación y explicarle lo que puede causar grandes enfermedades, sin una buena alimentación.

Sin embargo, en algunos casos y por diversas razones, existen familias sin alguna buena nutrición.

Hipócrates dijo “Los alimentos debe ser nuestra mejor medicina.”

Es importante que las familias tengan bien definido que es la nutrición sobre que se basan, ya que, a su vez, estos serán transmitidos a sus descendientes, formando parte de la buena nutrición de la familia, de su unidad, seguridad y la confianza de los buenos alimentos.

La alimentación física y psicológica de la familia se basa en: La ingestión de nutrientes depende del consumo real de nutrientes

- Situación económica.
- Conducta alimentaria.
- Clima emocional.
- Influencias culturales.
- Los estados de varios estados morbosos sobre el apetito.
- Capacidad para consumir y absorber los nutrientes adecuados.

Para concluir en la conclusión la nutrición es el papel fundamental para el desarrollo de los adolescentes en su etapa de crecimiento en lo cual nos permites tener un mejor desempeño académico, físico, mental y psicológico. Los problemas nutricionales de los adolescentes derivan de hábitos alimentarios inadecuados como puede ser irregularidad en las comidas.

En la nutrición balanceada nos conducirá, a lo largo de toda esta etapa de nuestra vida, a reducir el riesgo de parecer enfermedades como la obesidad, cardiovascular, hipertensión arterial, diabetes, osteoporosis, apnea del sueño, algunos tipos de cáncer y otras.

Una dieta equilibrada, variada y completa es necesaria para la prevención y el buen funcionamiento del organismo.

Ya que se requiere incluir ciertos suplementos y alimentos específicos para cada ser humano.

Unas de las medidas que se deben de tomar es darles a conocer a los padres de familia de cómo pueden inculcarles a sus hijos el consumo de frutas y verduras.

Hipócrates dijo “Los alimentos debe ser nuestra mejor medicina”.

M^a Lourdes de Torres Aured Marina Francés Pinilla. (2007). La dieta equilibrada.. 10 /05/21, de Sociedad Española de Nutrición y Dietetica Sitio web: <https://www.micof.es/bd/archivos/archivo2069.pdf>

Romina F. Díaz. (2020). alimentacion y balance energetico. 12/05/21, de Fepreva Sitio web:

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