



**Nombre de alumno: Carolina Avendaño  
Reyes**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat  
Méndez**

**Nombre del trabajo: Ensayó**

**Materia: Nutrición clínica**

**Grado: Tercer cuatrimestre**

**Grupo: 3" A"**

## PRINCIPIOS GENERALES DE LA NUTRICIÓN Y DIETA

La nutrición es algo que fácilmente podríamos decir, yo sé eso , es fácil , nutrición hay regalado...entre muchas otras cosas más, sin embargo eso es una ciencia que tiene un grado de dificultad, no solo es poner una dieta con verduras y ya, pero como podríamos definir ¿Qué es la nutrición?.

La nutrición es un proceso metabólico en el cual el organismo obtiene, digiere, excreta y absorbe los alimentos para así tener una homeostasis en el organismo. Es una definición muy concreta y científica y dicho de esta manera no se ve tan fácil.

Ahora otra cosa muy diferente son los nutrientes que nosotros adquirimos, muchos podrían pensar que nutrición y nutrientes puede ser la misma cosa pero no está muy equivocados ya que nutrientes son las sustancias que encontramos en los alimentos que consumimos día con día pueden ser orgánicas e inorgánicas y a su vez están dividirse en macronutrientes y micronutrientes.

Los macronutrientes como su nombre lo dice son mayor porciones, algo más grande, esto está dividido en tres ( carbohidratos, lípidos y proteínas).

Para profundizar hablarte un poco más sobre los carbohidratos esto de igual forma tiene sus divisiones y son las siguientes ( monosacáridos, disacáridos y polisacárido), los carbohidratos son nuestra principal fuente energía y su unidad funcional sería los monosacáridos.

Los lípidos así como los carbohidratos también están divididos en (monosaturados, polisaturados y saturados) ellos son nuestra segunda fuente de energía y su principal función es ser reguladora y así pueda absorber algunos nutrientes.

Las proteínas son nuestra última división dentro de los macronutrientes, las proteínas está divididas en ( primaria, secundaria, terciaria y cuaternaria), son nuestra tercer fuente de energía y la principales funciones es que le da estructura a nuestros huesos y de igual forma que los lípidos también en reguladora.

Pasando a la siguiente distribución los micronutrientes son aquellos de menor porción y están divididos en vitaminas y minerales, dentro de las vitaminas existe otra división que sería hidrosoluble y liposoluble.

Los hidrosolubles son todas aquellas vitaminas que se absorben en agua las cuales son la vitamina C y el complejo B.

Los liposolubles son todas aquellas que se absorben en grasas como son la vitamina A , vitamina D, vitamina E y vitamina K.

Dentro de los minerales podemos encontrar algunos tales como el sodio, hierro, potasio, cloro entre otros, los cuatro que fueron mencionados son todos aquellos minerales que se llegan a perder más rápido.

Ahora ya explicado eso podemos observar que los nutrientes son más complejo de lo que muchos pensábamos no es simplemente lo que podamos encontrar en un alimento si no que es una gran ciencia detrás de todo eso.

La dieta , este tema es un poco complicado para algunas personas y me incluyo en todo esto ya que pensar en dieta es pensar en poca comida mucho ejercicio y muchas cosas más...

Sin embargo no muchos saben lo que en verdad significa una dieta ya que esto es un régimen alimenticio muy estricto, esto puede variar por muchas cosas ya sea por la edad, sexo, peso, talla, patología , condiciones socioeconómicas y sociales entre otras, una dieta puede variar para cada persona no le podemos poner una dieta igual a Bárbara que a Neymar JR, una dieta debe abarcar todos nuestros grupos alimenticios para que así podamos alcanzar nuestros niveles de energía y así poder realizar todas nuestras actividades durante todo el día.

Estos temas los hacemos ciertamente de lado, no les pones el interés adecuado sin embargo son muy importantes como ya mencione son parte de nuestra rutina diaria de nuestro día a día y hay una frase no recuerdo del todo al autor pero dice lo siguiente “ todo aquellos que nos da miedo, es a lo que más nos debemos enfocar para trabajarlo”.