

1. Introducción a la nutrición

NOMBRE DEL PROFESOR: Nefi Alejandro Sánchez Gordillo

- ENSAYO "NUTRICIÓN"

ALUMNA: Mariam de los angeles Martinez Villagrán



INTRODUCCIÓN

En este ensayo hablaremos de como es el papel de la nutrición en nuestras vidas diarias, ya que la nutrición es un punto clave para que nosotros podamos tener una muy buena alimentación y conforme a la alimentación también tener una buena calidad de vida, para no correr el riesgo de sufrir algunas enfermedades, y también para darles conocimiento a aquellas personas que necesitan más información sobre cómo la nutrición puede mejorar su salud.

1.6 papel del profesor en la nutrición

La nutrición es un profesional capaz de brindar atención a los individuos sanos e informar a aquellos individuos que no tienen conocimiento del papel de la nutrición en nuestras vidas. La nutrición propone innovar y mejorar la calidad nutricional de los individuos sanos, en riesgo e incluso en enfermos para poder mejorar su salud, es necesario conocer cuál es la función que ejerce la nutrición ya que conforme a ella los individuos podrán tener un mejor conocimiento de cómo aprender, llevar a cabo y ejercer la nutrición. Hay ciertos tipos de estudios científicos que nos enseñan a cómo aprender e informarnos más sobre la nutrición.

Nutrición clínica:

La nutrición clínica diseña planes de alimentación para aplicarse a pacientes dentro de las instituciones de salud, para mejorar su alimentación a aquellas personas que padecen enfermedades como la obesidad, la diabetes etc. otra de ellas es la,

Alimentación comunitaria: que estudia la nutrición en comunidades y sus grupos vulnerables, así como el funcionamiento de programas sociales relacionados con la alimentación, para dar más conocimiento a aquellas poblaciones que lo necesitan. También está el diseño de políticas públicas: que desarrollan políticas alimentarias basados en evidencia científica en beneficio de la población, para que la población se pueda beneficiar de esta política y para que puedan obtener más conocimiento de lo que ellos no se pueden informar.

1. Planes de alimentación

Sería tener propósitos específicos para mantener una nutrición adecuada, para bajar de peso y controlar las enfermedades crónicas entre otros, lo que nos causa el tener una mala alimentación es el no nutrirnos adecuadamente y el no saber alimentarnos correctamente, la alimentación es básica para tener energía cada día y para poder reflejar una buena alimentación en nuestro cuerpo.

1.7 NUTRICIÓN

Hemos escuchado más de alguna vez el hablar sobre la nutrición y los problemas de sobrepeso, pero no nos han informado cómo la nutrición podría mejorar la salud incluso prevenir y evitar las enfermedades. La nutrición es el concepto que hace referencia al proceso mediante el que el organismo asimila los nutrientes de los alimentos a través de una serie de fenómenos espontáneos, como son la digestión y la absorción de los nutrientes es por ello, que gracias a estos fenómenos llevados a cabo por la nutrición se toma la energía necesaria para poder llevar a cabo el resto de las funciones vitales. El propósito de la ciencia de la nutrición es explicar la respuesta metabólica y fisiológica del cuerpo en la dieta, ya que conforme a una dieta balanceada y equilibrada podríamos mejorar nuestra salud ya que el cuerpo humano está hecho de los compuestos químicos como el, agua, aminoácidos, proteínas y grasa etc. Existen diferentes nutriciones a las que no tenemos mucho conocimiento, una de ellas son.

Nutrición autótrofa:

Son los que producen su propio alimento, son seres autótrofos capaces de sintetizar sustancias esenciales para su metabolismo a partir de sustancias inorgánicas. Producen su masa celular y materia orgánica a partir del dióxido de carbono como única fuente de carbono usando la luz y sustancias químicas como fuente de energía.

NUTRICIÓN HETERÓTROFA:

Son aquellas que deben alimentarse con las sustancias orgánicas sintetizadas por otros organismos, entre los heterótrofos se encuentran los animales, los hongos y la mayoría de las bacterias y protozoos. Los heterótrofos obtienen la energía rompiendo las moléculas de los seres autótrofos que han comido.