

Nombre de alumno: Felipe de Jesús López Avendaño.

Nombre del profesor: María de los Ángeles Venegas Castro.

Nombre del trabajo: Ensayo.

Materia: Nutrición y medicina alternativa.

Grado: Quinto cuatrimestre.

Grupo: Nutrición "A".

El presente ensayo se hablará acerca de la nutrición y de sus generalidades que posee, ya que es una actividad o proceso básico que lleva cabo día con día el ser humano para funcionar, y asimismo cumplir con sus necesidades nutricionales (requerimiento energético), psicológicas (sentirse bien), y sociales (convivencia), además de ser el tema principal de investigación para poder conocer y fomentar un estado óptimo de salud.

En la actualidad, gracias a la comunidad científica por la aportación de sus avances científicos y tecnológicos, se ha podido diversificar gran cantidad de información que existe entre relación de la rama científica nutricional con el proceso de la alimentación, y de acuerdo a lo que conocemos hoy en día, es un proceso fundamental de seguir correctamente para poder prevalecer la vida del ser humano, ya que dicho proceso, “son el conjunto de eventos que realiza un individuo para poder llevarse a la boca algún alimento”, que va desde la obtención, preparación e ingestión de cada uno de ellos.

Hoy en día la alimentación suele ser muy normal, ya que la mayor parte de la población la realiza, e inclusive cada persona a personalizado su dieta o sus comidas que consumen diariamente, ya que, cada individuo sigue su propio régimen alimenticio a su manera debido a la gran producción que hay por parte de las industrias alimentarias y/o de campesinos, y debido a la gran variedad que se puede encontrar de alimentos en forma sólida, líquida o blanda de tejidos y/o secreciones de organismos ya sean de origen animal o vegetal, como lo son; raíces, hojas, vegetales, carnes blancas, carnes rojas, lácteos y derivados, etc., y que cada uno de ellos, al metabolizarse, ayuda a cumplir una necesidad fisiológica distinta, ya que cada alimento posee diferente estructuras y/o componentes químicos, que en las reacciones bioquímicas que ocurre durante este proceso (metabolismo), se puede relacionar con el intercambio de energía y materia para mantener un buen mantenimiento interno del organismo.

En las cuales podemos encontrar a los macronutrientes que necesitamos en mayor cantidad (gr) en la dieta, como lo son; los hidratos de carbono que su estructura química es C, H, O y es la principal fuente de energía del ser humano que se encuentra en los carbohidratos, por otro lado también están los lípidos, su estructura química es C, H, O, N y P , es la segunda fuente de energía del ser humano, se encuentra en forma de grasas y se acumula

en el tejido graso del organismo, y por último tenemos a las proteínas proteínas, cuya estructura química es C,H,O,N,P y S y forma parte de generar, mantener y regenerar al tejido muscular. Por otro lado, tenemos a los micronutrientes que necesitamos en menor cantidad a los macronutrientes (mili y micro gr) en la dieta, como lo son las vitaminas que ayudan a funcionar y a crecer, tenemos a los minerales, y el agua y la fibra aunque estos últimos dos no se consideren como un nutriente como tal, y estos 3 ayudan principalmente a regular distintos procesos metabólicos que ocurren dentro del cuerpo del ser humano.

Cuya principal función de los macronutrientes y micronutrientes, es poder lograr una estabilidad interna del cuerpo, y el consumo excesivo o menor al necesario puede desencadenar enfermedades principales y colaterales, por ello de debe de monitorear el consumo de estos.

Como conclusión personal, puedo decir con toda firmeza que la rama nutricional y de todas sus generalidades que se mencionó en este ensayo, son el principal tema de investigación para poder comprender las anomalías internas y externas del organismo del ser humano, y el conocer de dicho tema, podría ayudar a la población en general a poder gozar de un estado óptimo de salud y vivir sin alguna complicación patológica y asimismo poder concientizar y comprender acerca la importancia del consumo de cada alimento para poder llevar un régimen alimenticio saludable.

(Castro)

Bibliografía

Castro, M. d. (s.f.). *UDS*. Recuperado el 07 de 01 de 2022, Tesis de grado obtenido no publicada de UDS: de Comitán de Domínguez, Chiapas.
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/428c2c240e3eaa1384f4b2c2d4393464-LC-LNU501.pdf>

