



**Nombre de alumno: Damaris Gabriela
Pérez Santizo**

**Nombre del profesor: MARIA DE LOS
ANGELES VENEGAS CASTRO**

Nombre del trabajo: ENSAYO

**Materia: NUTRICION Y MEDICINA
ALTERNATIVA**

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 5to

Grupo: A

INTRODUCCIÓN:

La nutrición es algo fundamental para el ser humano, ya que es un proceso por el cual se ingiere, digiere, transporta, metaboliza y excreta las sustancias contenidas en los alimentos. (alternativa, 2022)

Los alimentos son todas aquellas sustancias que ingerimos día a día las cuales contienen distintos nutrientes o biomoléculas que necesitamos para vivir, tienen una clasificación variada que hace que nuestro cuerpo tenga energía para realizar nuestras actividades, contienen proteínas que ayudan a regenerar nuestros músculos; vitaminas que refuerzan nuestros órganos así como minerales, y en su mayoría los alimentos contienen hidratos de carbono.

Pero... ¿Qué influencia tienen las biomoléculas en la alimentación? ¿Por qué es importante conocerlas?

DESARROLLO:

Como se mencionaba, para que nuestro cuerpo este realmente nutrido y bien equilibrado, se necesitan de diferentes factores, y uno de los principales son los alimentos que contiene una dieta.

Los alimentos son sustancias naturales o transformadas que contienen uno o, más biomoléculas o también conocidos como elementos nutritivos. Los seres humanos los ingieren para saciar el hambre o por otros motivos. Pueden ser de origen animal o vegetal, líquidos o sólidos.

Los alimentos no solamente se consumen para satisfacer nuestras necesidades, también tienen una función psicológica ya que mejora la salud emocional y proporciona satisfacción y obtención de sensaciones gratificantes; social porque favorece la comunicación, el establecimiento de lazos afectivos, las conexiones sociales y la transmisión de la cultura.

El valor nutritivo de los alimentos depende de la cantidad y calidad de sus componentes, así como de la presencia o ausencia de sustancias que afecten a su utilización nutritiva (digestibilidad, absorción o metabolismo) o con efectos tóxicos.

A esto y a la pregunta anterior, es de mucha importancia que nuestra alimentación sea completa, suficiente, variada, inocua, y equilibrada, para que esta nos aporte los nutrientes o biomoléculas

como los HIDRATOS DE CARBONO, LIPIDOS, Y PROTEINAS así como VITAMINAS Y MINERALES.

Es importante conocer las diversas funciones y como repercuten estas biomoléculas en la dieta para brindarnos una buena apariencia y salud.

La principal función de los hidratos de carbono es darle energía a nuestro cuerpo, el cual está formado por un 60% a un 70% de ellos, los alimentos más comunes que contienen hidratos de carbono son arroz, la avena, la miel, el azúcar de mesa, la papa, entre otros. Los carbohidratos se clasifican de acuerdo a su complejidad en: Simples y complejos.

Los lípidos son moléculas biológicas presentes en nuestro organismo y son parte esencial para el buen funcionamiento del metabolismo. Cuentan con dos propiedades fundamentales: la primera es que son insolubles en agua y la segunda que son fuente de energía. Cada gramo genera 9 kcal (38.2 kJ) porque en su estructura contienen más átomos de carbono que las proteínas y los hidratos de carbono que producen 4 kcal/g (17 kJ/g) cada uno. (alternativa, 2022) Los lípidos son las grasas que dentro de nuestro cuerpo son convertidas a colesterol y triglicéridos que estos en cantidades altas son malignas y nos traerán dificultades en nuestra salud.

Las proteínas son macronutrientes esenciales que adquirimos a través de los alimentos y que cumplen funciones importantes para el buen funcionamiento del organismo. Están formadas por aminoácidos gracias a ellas se forman los tejidos, las enzimas, las hormonas, los anticuerpos entre otros. Las proteínas son indispensables para la formación o reparación de los músculos, huesos u otros tejidos.

Las vitaminas son un grupo de nutrientes esenciales para el hombre, que obtiene de la ingesta de los alimentos, se dividen en dos grandes grupos las vitaminas hidrosolubles como las vitaminas del grupo B y la vitamina C, y las vitaminas liposolubles como las vitaminas K,E,D,A.

Los minerales se usan para referirse a los diversos elementos químicos que se identifican en los alimentos, cuya función es transportar el oxígeno en la sangre, formación de los huesos, regulación del tono muscular, balance de líquidos corporales, producción de hormonas, etc.

¿Puede una dieta ser un tratamiento o una terapia?

Efectivamente sí. Son aquellas dietas que se necesitan para el tratamiento de determinadas enfermedades y que sirven para curarlas o compensarlas, a veces, como único tratamiento o como tratamiento combinado con otras medidas terapéuticas. (Inteligente, 2021)

CONCLUSION:

El organismo necesita alimentarse para vivir, necesita de energía para poder realizar nuestras tareas diarias, necesita emociones para poder demostrar lo que sentimos, y para eso necesitamos de una buena y balanceada alimentación la cual no solo nos permitirá hacer nuestras actividades, sino también prevenir muchas enfermedades. Algo muy común para observar la clasificación de nuestros alimentos es el “plato del buen comer” este viene en forma circular y con distintos colores para distinguir los nutrientes, por ejemplo el color verde engloba lo que son frutas y verduras, naranja para cereales y el color rojo para leguminosas y de origen animal, un nutriente tiene una función importante dentro de nosotros y se divide en dos tipos los cuales son macronutrientes y micronutrientes por ejemplo las vitaminas y minerales estos dos son de gran relevancia dentro de nosotros, porque se enfocan en mejorar nuestra apariencia y hace que nos sintamos bien con nosotros mismos, muchas veces nos sentimos cansados, la vista pesada, nos mareamos o algún otro malestar similar y esto se debe a la falta de alguna vitamina o simplemente porque no llevamos una dieta desbalanceada.

Por eso como nutriólogos, nuestro deber es ayudar a personas dando un tratamiento nutricional a cada paciente tomando en cuenta cada aspecto fundamental del paciente y las cualidades de una buena dieta.

Bibliografía

- alternativa, N. y. (2022). *plataformaeducativauds*. Obtenido de plataformaeducativauds:
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/428c2c240e3eaa1384f4b2c2d4393464-LC-LNU501.pdf>
- Inteligente, K. (2021). *¿Qué es la dietoterapia?* Obtenido de ¿Qué es la dietoterapia?:
<https://www.kapitalinteligente.es/que-es-la-dietoterapia/>