



**Nombre de alumno: Silvia Itzel
Calderón Pulido**

**Nombre del profesor: María de los
Ángeles Venegas Castro**

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Nutrición y medicina alternativa

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: Quinto Cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 07 de Enero 2022

NUTRICIÓN

Para comenzar ¿qué es nutrición? La nutrición se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, e implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de que ingieres alimento, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo.

En esta primera unidad estaremos hablando acerca de cómo reacciona el cuerpo humano con los nutrientes y la medicina alternativa. Por ejemplo nuestra dieta es el principal control de nuestra salud. Si nosotros no cuidamos de nuestro cuerpo, el no cuidara de nosotros, es un consejo que mi padre nos a dicho desde niños a mis hermanos y a mí. La dieta ha de ser equilibrada para aportarle a nuestro organismo todos los nutrientes que necesita para funcionar. Una buena alimentación mejora tu salud de forma integral: desde la salud cardiovascular, pasando por la salud bucal y también la salud mental.

¿Cuáles son las características de una dieta correcta? Completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada. La alimentación, los alimentos, la dieta, la nutrición, tienen un importante papel en el mantenimiento de la salud y en la prevención de muchas enfermedades, incluso antes del nacimiento, aunque muchas veces no seamos conscientes de ello. Cada día, varias veces al día, seleccionamos y consumimos alimentos que condicionan nuestro estado de salud, para bien y, en ocasiones, también para mal. Las deficiencias de hierro, yodo o vitamina A todavía afectan a una gran parte de la población, especialmente en países emergentes.

La dieta de los individuos que forman parte de determinado grupo suele tener características similares, de modo que se puede generalizar sobre los alimentos más consumidos, así como sobre los efectos positivos o negativos para la salud relacionados con su consumo habitual. Por ejemplo, la dieta rural mexicana se caracteriza por incluir frijoles combinados con productos derivados del maíz, como las tortillas, además de verduras y ciertas frutas. Esta mezcla de alimentos que conforman la dieta rural suele tener cierto efecto en la prevención de enfermedades cardiovasculares porque es una dieta baja en grasas saturadas y colesterol, pero puede influir en el desarrollo de anemia por deficiencia de hierro, si el contenido de fibra es excesivo y porque la biodisponibilidad del hierro en estos alimentos es menor que en las carnes.

Es por este motivo que nosotros como mexicanos somos menos propensos a desarrollar enfermedades cardiovasculares, por ejemplo en mi familia no acostumbramos a comer en exceso carne de puerco. Tratamos de evitarla o comerla en cantidades pequeñas ya que la carne de cerdo está considerada como una de las menos sanas del mercado. Los expertos han confirmado esta tesis desde el punto de vista de las bacterias o parásitos que están en su organismo y que pueden provocar enfermedades si no se manipula ni si cocina de forma correcta.

Importancia del conocimiento de las biomoléculas:

¿Qué es una biomolécula? Una biomolécula es un compuesto químico que se encuentra en los organismos vivos. Están formadas por sustancias químicas compuestas principalmente por carbono, hidrógeno, oxígeno, nitrógeno, sulfuro y fósforo. Las biomoléculas son el fundamento de la vida y cumplen funciones imprescindibles para los organismos vivos.

Las biomoléculas son indispensables para el nacimiento, desarrollo y funcionamiento de todas las células que conforman a los organismos vivos. Cumplen funciones vitales de sostén, de regulación de procesos y de transporte de sustancias en cada una de las células que forman los tejidos, órganos y sistemas de órganos. Todos los seres vivos están constituidos por biomoléculas, que forman sus estructuras y les aportan la energía suficiente para realizar las funciones vitales. Los procesos implicados en la función de nutrición permiten a los seres vivos obtener biomoléculas para poder sintetizar las suyas propias.

Se denomina dieta a la cantidad y al tipo de alimento que una persona consume diariamente. Las biomoléculas presentes en los seres vivos son de dos tipos: orgánicas (glúcidos, lípidos, proteínas, vitaminas y ácidos nucleicos) e inorgánicas (agua y sales minerales).

¿Cuáles son las propiedades de las biomoléculas? Permiten la formación de enlaces covalentes entre ellos, compartiendo electrones, debido a su pequeña diferencia de electronegatividad. Estos enlaces son muy estables, la fuerza de enlace es directamente proporcional a las masas de los átomos unidos. Permiten a los átomos de carbono la posibilidad de formar esqueletos tridimensionales $-C-C-C-$ para formar compuestos con número variable de carbonos. Permiten la formación de enlaces múltiples (dobles y triples) entre C y C; C y O; C y N. Así como estructuras lineales, ramificadas, cíclicas, heterocíclicas, etc. Permiten la posibilidad de que con pocos elementos se den una enorme variedad de grupos funcionales (alcoholes, aldehídos, cetonas, ácidos, aminas, etc.) con propiedades químicas y físicas diferentes.

Para concluir, nosotros como nutriólogos debemos comprender como funciona el cuerpo de todos los seres humanos, para así desempeñar un buen papel como nutriólogos. Desde cómo funcionan los nutrientes en el metabolismo, conocer acerca de las patologías que el cuerpo puede llegar a desarrollar, como funciona la medicina alternativa. Para así desarrollar, implementar y evaluar planes de cuidado nutricional destinados a mejorar los hábitos de alimentación de los pacientes y, por ende, a contribuir de manera positiva a su salud en general y a su calidad de vida.

Bibliografía:

UDS.2020. Antología Nutrición y medicina alternativa. Utilizado el 07 de Enero del 2022.PDF

URL:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/428c2c240e3eaa1384f4b2c2d4393464-LC-LNU501.pdf>