



universidad del sureste
campus Comitán



Licenciatura en medicina humana

Ensayo de primera unidad

Nombre del alumno:

Limberg Emanuel Altuzar López

Grado: 2

Grupo: A

Materia: Nutrición

Nombre del docente:

Lic. DANIELA MONSERRAT MENDEZ

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de septiembre de 2022.

Introducción

La nutrición es un campo de la salud; encarga del estudio de los alimentos forma correcta, en su ingesta, digestión y excreción, esta disciplina ayuda a la salud de quien la aplica, ya sea para ayudar al paciente en su alimentación, su salud mejorando su estilo de vida y rendimiento físico. Es considerada de suma importancia para los profesionales del área de salud pues tiene como meta mejorar la calidad de vida de las personas, por eso se debe conocer los principios básicos de cada alimento que consumimos durante la ingesta día con día en el cual nos ayudara a determinar los beneficios de una dieta y los efectos que pueden llegar a repercutir en nuestro organismo debido a la mala alimentación.

Nutriología como ciencia

La nutrición es de suma importancia conocerla pues ayudara a conocer un poco más a fondo los alimentos; su composición y lo que aporta a nuestro organismo, de esta forma se puede decir que la nutrición es una ciencia que estudia los alimentos y otras sustancias que tienen alguna interacción con nuestro sistema digestivo, dicho sistema es un proceso mediante en el cual un organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y elimina sustancias, y de esta forma se pueda tener una relación con la energía que aportan a nuestro organismo.

Como se ha mencionado anteriormente, los procesos son de suma importancia, ya que nos ayuda a recolectar elementos de suma importancia, la cual iniciamos con la ingestión, la cual se lleva en la boca y al ingreso de la comida se denomina bolo, seguido de eso, la digestión se lleva en el estómago, al producto que realiza este proceso recibe el nombre de quimo, al finalizar este proceso, comienza el proceso de absorción, el cual consiste en la absorción de vitaminas que se lleva en el intestino delgado y al producto de este proceso lleva el nombre de quilo después de haber cumplido con estas fases; llega como último proceso; la excreción llevada a cabo dentro del intestino grueso en el cual pasara a un almacenamiento de residuos, seguido de esto, pasara a producir heces, para la cual terminarán siendo desechadas, para llevar acabo esto se necesita de un requerimiento importante al cual se le denomina la capacidad de efectuar un trabajo, en la cual se trata de la energía requerida en la cual el ser humano la utiliza para llevar diferentes procesos en la cual la adquiere al ingerir distintos alimentos.

Para poder recomendar una dieta balanceada, se debe de tener conocimientos de las recomendaciones sugeridas adecuada para la ingesta de los diferentes nutrientes que el cuerpo necesita, los requerimientos de cada persona varían en la cantidad mínima que un individuo necesita ingerir de un nutrimento para mantener una correcta nutrición.

Las kilocalorías juegan un papel importante, que consiste en la unidad de energía térmica que equivale al calor necesario para elevar agua; ayuda a mantener el equilibrio en la temperatura corporal entre otras funciones energéticas, en donde se puede adquirir de una dieta o en alimentos específicos, en la cuales se obtienen de los alimentos que consumimos día con día, teniendo en cuenta el contenido nutrimental, los cuales se puede tener una idea del contenido calórico con solo el nombre o con el atractivo sensorial que cada persona posee durante la vida en su día a día, las cuales, la vista (color, forma, etc.), el olor, las texturas, y sobre todo el sabor.

Se puede identificar un alimento solo con el sabor, ya sea; dulce, amargo, ácido, amargo y el más peculiar que es el umami, en el cual se considera uno de los más nuevos en el cual podemos encontrarlo en las carnes rojas, algunos de los alimentos pueden contener micronutrientes en los cuales entran los hidratos de carbono (carbohidratos); estos pueden ser encontrados en plantas verdes y son ricos para la obtención de energía, en los cuales se derivan otros como en los azúcares, sacáridos, glúcidos en los cuales los carbohidratos son solubles al agua, son blancos, dulces y se pueden cristalizar en las cuales de estas características se pueden clasificar en monosacáridos y los disacáridos, son de composición simple, mientras que, los polisacáridos son complejos, los cuales estos no son solubles y no se cristalizan, pueden ser encontrados en los lípidos y grasas, pueden clasificarse en grasas saturadas, monoinsaturadas, poliinsaturadas y grasas trans en la cual son un tipo de ácido graso insaturado.

Al igual que los ácidos grasos son de gran importancia, podemos encontrar aminoácidos importantes, denominados esenciales que son; histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina entre otras y los no esenciales, son alanina, cisteína, glutamina, glicina, prolina y la serina entre otros, de igual manera abarcamos los macronutrientes en los cuales ramifica o clasifica carbonos, disacáridos y proteínas, los cuales cada uno de ellos da su propia clasificación, de igual manera los minerales son de suma importancia para el cuerpo y para mantenerse sano y el organismo usa minerales para distintas funciones.

Al igual que las vitaminas son indispensables para el ser humano, las fibras dietéticas son componentes de las plantas que no son digeribles por las enzimas digestivas, las fibras funcionales son parte de los hidratos de carbono no digeribles, en los cuales ellos pueden ser extraídos y transformados, las fibras insolubles tiene la capacidad de retención de agua, las fibras solubles forman geles para pasar más fácil por el tubo digestivo, parte importante del cuerpo y componente más valioso es el agua en el cual el 60 % al 70% del peso corporal total de un adulto, es agua en las cuales entre sus funciones esenciales está el proceso de digestión, absorción y excreción a falta de este elemento importante se puede tener repercusiones, como; una deshidratación leve, grave o severa.

Por otro lado, el consumo excesivo de este puede causar una intoxicación hasta la muerte, otra parte valiosa son los electrolitos ya que son solutos que se posicionan según su carga eléctrica, ya sea positiva o negativa, de igual forma, hay muchos de estos electrolitos en el cuerpo, como el calcio que se concentra un 99% de calcio en almacenamiento dentro de los huesos, el otro 1% tiene funciones fisiológicas, el sodio es uno de los principales cationes del líquido extracelular, el magnesio normalmente en un cuerpo adulto contiene 24 g de magnesio es el segundo catión intracelular más abundante, por otra parte del fósforo es el más importante en el metabolismo óseo alrededor del 80% del fósforo en el organismo se localiza en los huesos, el potasio es uno de los principales cationes del líquido intracelular está presente en cantidades pequeñas en el líquido extracelular.

Conclusión

Podemos llegar a la conclusión que; la nutrición es importante para conocer el contenido de los alimentos para conocer su estructura y aportes que le brinda a nuestro organismo, como energía necesaria para llevar a cabo las actividades cotidianas.

De la misma forma, es imprescindible conocer más a fondo los elementos que nos aportan más energía, esto nos orilla a pensar en una dieta adecuada y saludable para poder ayudar al organismo y así poder ayudar en mejorar la calidad de vida de cada individuo, tomando en cuenta factores importantes como la edad, sexo, patologías y región, dichos factores son importantes, ya que nos ayudaran a tener una dieta esencial y funcional.

Bibliografías

Araceli Suverza Fernández NC Nutrióloga con especialidad en Nutrición Clínica. Certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos. Profesora titular de la materia Evaluación del Estado de Nutrición en la Licenciatura en Nutrición y Ciencia de los Alimentos de la Universidad Iberoamericana Ciudad de México.

NOMBRE DE LA MATERIA: NUTRICIÓN CLÍNICA ANTOLOGIA