



Nombre del alumno: Luis Antonio Meza Puon

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del trabajo: Ensayo de primera unidad

Materia: Nutrición

Grado: 3°

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 15 de Septiembre de 2022.

En este ensayo se hablara un poco de la nutrición como ciencia, conoceremos los hidratos de carbono, algunas vitaminas y minerales, y como se pueden clasificar, la importancia de los electrolitos, así como las divisiones del plato del buen comer.

NUTRICION COMO CIENCIA

La nutrición estudia el proceso desde que se ingiere el alimento hasta que se excreta.

Nutrición: La nutrición se define como la ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos y otras sustancias conexas; también estudia su acción, interacción y equilibrio que provoca en la salud y en la enfermedad.

La nutrición es el proceso de un organismo cuando ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y elimina, al igual que el intercambio de materia y energía con su medio ambiente.

Vamos a comenzar dando unos conceptos que se utilizan en nutrición

ANALISIS SENSORIAL

Es un examen donde se evalúa la apariencia, olor, aroma, textura y sabor de un alimento o materia prima.

HIDRATOS DE CARBONO

Empezamos con los hidratos de carbono y que equivale al 55-60% del volumen corporal total, estos se sintetizan por las plantas y son de gran importancia en las dietas ya que es una fuente importante de energía.

Son clasificados de la siguiente manera:

- Monosacáridos
- Disacáridos
- Polisacáridos

Siendo los monosacáridos y disacáridos moléculas simples. Los polisacáridos son considerados moléculas complejas

MICRONUTRIENTES: VITAMINAS Y MINERALES

Las vitaminas liposolubles son las siguientes: Vitamina A, D, E, K

Las vitaminas hidrosolubles son las siguientes: Vitamina C, B1, B2, B3, B4, B5, B6, B8, B9, B12

Los minerales son aproximadamente del 4 al 5% del peso corporal. Los minerales más importantes son, Zn, I, Fe, Na, Cl, F; P, Mg, Mn, Ca, Co, Se, Mo, Si, F, Cu.

FIBRA

Fibra dietética son los componentes intactos de las plantas que no son digeribles.

Fibras insolubles aumentan la retención de agua de la materia no digerida, aumentan el volumen fecal.

Las fibras insolubles tienen diferentes funciones, acelera el tránsito intestinal, absorbe el agua, aumenta el volumen de las heces y limpian el colon.

Las fibras solubles tienen los efectos contrarios a la fibra insoluble, ralentizan el tránsito intestinal en el tubo digestivo, se unen a otros nutrientes y reducen su absorción.

AGUA

El agua es la sustancia más importante para el cuerpo y en el cuerpo adulto representa del 60-70% del peso corporal y en niños puede llegar a representar del 75-85% del peso corporal.

El agua se concentra más en los interiores de las células, representando 2/3 del agua total mientras lo faltante se encuentra en el exterior de las células.

ELECTROLITOS

Son sustancias que se pueden clasificar en cargas positivas y negativas, su principal función es mantener equilibrado la presión osmótica, el equilibrio de ácido básico y las diferenciales de concentración extracelular e intracelular

CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS

Estos se clasifican de acuerdo a los componentes que los forman ya sea de origen vegetal o de origen animal.

PLATO DEL BUEN COMER

El plato del buen comer está conformado por 3 grupos, y esto se creó para tener como una guía de que alimentos se encuentran en la región y en base en eso hacer una dieta equilibrada, suficiente e inocua.

Como vimos la nutrición es muy importante para poder llevar una vida saludable ya que muchas enfermedades provienen de la mala alimentación y sin la nutrición no conociéramos las vitaminas y minerales que dan los alimentos, así como los alimentos que son más dañinos para el cuerpo. Algo más importante es que no existiría el plato del buen comer que para muchas personas es de gran ayuda, para ver que combinaciones de comida pueden realizar y que sea saludable.

Bibliografía

Sureste, U. d. (s.f.). Recuperado el 16 de Septiembre de 2022, de ANTOLOGIA :

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/b075a71d4c0a017b7d1aa67ea43dc463.pdf>