



**Nombre de alumno: Francisco Miguel
Gómez Mendez.**

**Nombre del profesor: Lic. DANIELA
MONSERRAT MENDEZ GUILLEN**

Nombre del trabajo: Ensayo.

Materia: Nutrición.

Grado: 3

Grupo: A.

Comitán de Domínguez Chiapas a 14 de septiembre de 2022.

Introducción.

La nutrición es una área encargada del estudio de los alimentos en su forma correcta, en su consumo, ingesta, digestión y excreción en las cuales es una disciplina que ayuda a la salud tanto propia, como para ayudar al paciente en su alimentación para mejorar su estilo de vida y rendimiento físico. Al igual es considerada área de estudio de suma importancia para los profesionales del área de la salud pues tiene como meta mejorar la alimentación de la persona pero se debe conocer los principios básicos de cada alimento que consumimos día con día en el cual nos ayudara a conocer sus beneficios de una dieta balanceada y los efectos no tan agradables para nuestro cuerpo por el abuso del alimento.

La importancia de tener una dieta saludable nos ayuda a prevenir enfermedades o problemas de salud como el sobre peso, obesidad, diabetes mellitus y el síndrome metabólico, donde abarca triglicéridos y el colesterol una de los problemas de salud mas comunes en las personas de hoy en día a causa de no tener el conocimiento de los efectos de los alimentos.

Nutriología como ciencia.

La nutrición área encargada al estudio de los alimentos de los procesos de ingestión , deglución , digestión , metabolismo y excreción en el cual es el proceso que llevan los alimentos al inicio de entrar a la masticación , la nutrición es de suma importancia conocerla pues ayudara a conocer un poco mas a fondo los alimentos su composición y lo que aporta a nuestro organismo , así que podemos decir que es una ciencia que estudia los alimentos y otras sustancias que tienen interacción con nuestro sistema digestivo , en la cual es un proceso mediante en el cual un organismo ingiere , digiere , absorbe , transporta , utiliza y elimina sustancias así como su relación y la energía que aportan a nuestro organismo . En las cuales como antes mencionado los procesos son de suma importancia pues nos ayudara a reconocer elementos de suma importancia , en la cual iniciamos con la ingestión en la cual se lleva en la boca y se denomina bolo , la digestión este se llevara en el estómago y recibirá el nombre de quimo , en la cual el proceso de absorción en este caso pueden ser vitaminas se llevara en el intestino delgado y a este se le llamara quilo después de a ver cumplido con estas fases llega hasta la excreción intestino grueso en el cual pasara a un almacenamiento , después pasara a hacer heces en la cual serán desechadas , pero para llevar acabo esto se necesita de un requerimiento de suma importancia que se denomina la capacidad de efectuar un trabajo en la cual hablamos de la energía requerida en la cual el ser humano la utiliza para llevar diferentes procesos en la cual la adquiere al ingerir alimentos diversos , en la cual debemos de tener en conocimientos las recomendaciones sugeridas adecuada de los nutrientes , en la cual los requerimientos de cada persona es distinta en la cual será la cantidad mínima que un individuo necesita ingerir de un nutrimento para mantener una correcta nutrición . En la cual los kilocalorías juegan un papel importante en cual forman parte de la energía térmica que ayuda a un equilibrio a la temperatura necesaria , en las cuales las podemos encontrar o adquirir en una dieta o en alimentos específicos , en la cual puede ser los alimentos que consumimos día con día teniendo en cuenta el contenido nutrimental , en los cuales podemos tener una idea con tan solo el nombre o en este caso con el atractivo sensorial que cada persona posee en la

vida , en las cuales entran las texturas , el dolor y sobre todo algo de lo mas importante que es el sabor , en las cuales podemos identificar un alimento solo con el simple hecho del sabor ya puede ser dulce , amargo , acido , amargo y uno de los peculiares que es un umami en el cual se considera uno de los mas nuevos en el cual podemos encontrarlo en las carnes rojas , y los otros sabores en alimentos cotidianos en los cuales algunos de los alimentos pueden contener micronutrientes en los cuales entran los hidratos de carbono ya que son sintetizado en plantas verdes y son ricas en energía , en los cuales se derivan otras como los azucares , 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 , disacáridos, los cuales son los simples y los polisacáridos son los complejos en los cuales estos no son solubles y no se cristalizan , en los cuales los lípidos y grasas pueden clasificarse en grasas saturadas , monoinsaturadas , polinsaturadas y grasas trans en la cual son un tipo de acido graso insaturado .

Al igual que los ácidos grasos de gran importancia , podemos encontrar aminoácidos importantes , así denominados esenciales y no esenciales los esenciales son histidina , isoleucina , leucina , lisina , metionina entre otras y las no esenciales son alanina , cisteína , glutamina , glicina , prolina y la serina entre otros , al igual abarcamos los macronutrientes en los cuales ramifica o clasifica en carbonos , disacáridos y proteínas en 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 parte 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 mas fácil por el tubo digestivo , parte importante del cuerpo y componente mas 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 esta el proceso de digestión , absorción y excreción a falta de este elemento importante se puede tener una deshidratación grave , leve y severa y en las cuales el consumo excesivo de este puede causar una intoxicación hasta la muerte parte valiosa igual es los electrolitos ya que son sustancias que se posicionan según su carga ya sea positiva o negativa , al igual hay muchos componentes en el cuerpo esenciales como el calcio aun que el 99% de calcio tiene un almacenamiento en los huesos el otro 1% tiene funciones fisiológicas , el sodio es uno de los principales cationes del liquido extracelular ,

el magnesio normalmente en un cuerpo adulto contiene 24 g de magnesio es el según catión intracelular mas abundante, por otra parte del fosforo es el mas importante en el metabolismo óseo alrededor del 80% del fosforo de igual manera en el organismo se localiza en los huesos , el potasio es uno de los principal catión del liquido intracelular esta presente en cantidades pequeñas en el liquido extracelular .

Conclusión.

Es importante conocer los alimentos mas afondo conociendo sus estructuras y aportes hacia nuestro organismo , aportes como energías necesarias para llevara acabo actividades en la vida de igual manera conocer mas a fondo sobre otros a elementos de suma importancia para tener una dieta adecuada y saludable para poder ayudar a los pacientes y mejorar la calidad de vida de cada uno tomando en cuenta factores importantes como la edad , sexo y región , factores que nos ayudaran a tener una dieta esencial y funcional para las personas . y sobre todo el adecuada funcionamiento del sistema digestivo , ayudando a prevenir diversas enfermedades que se pueden desencadenar .

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 .