

Nutrición

Nombre del Alumno: Nadia Jazmin Albores Pérez

Nombre del tema: Introducción a la nutrición

Semestre: 3 A

Nombre de la Materia: Nutrición I

Nombre del profesor: Lic. Daniela Montserrat Mendez

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana.

Comitan de Dominguez, Chiapas a septiembre 2022.

ENSAYO DE LA PRIMERA UNIDAD

La nutrición es aquella ciencia que estudia los alimentos y nutrientes entre otras sustancias su acción interacción y equilibrio respecto con la salud del ser humano y la enfermedad, también se ocupa de las consecuencias sociales, económicas y culturales de los alimentos a lo social y cultural y económico se refiere a la parte de las personas que tanto tengan el nivel la economía de poder comprar alimentos para poder ingerirlos un ejemplo muy claro podría ser la desnutrición en los niños en los adolescentes y en los adultos por qué porque la falta de dinero nos hace pensar que claramente por eso la persona tiene desnutrición. La nutrición es el proceso mediante un organismo, ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y elimina las sustancias así como tal intercambian materia y energía con el medio ambiente. La energía se define como la capacidad de efectuar un trabajo todos los días el ser humano requiere de energía que la energía nos podemos alimentar de aquellos alimentos que consumimos todos los días los alimentos en diversos procesos tiene reacciones químicas, mantenimiento.

Para los alimentos se requieren recomendaciones sugeridas ante los nutrimentos que se vayan a ingerir la cantidad debe de ser recomendada ya que tienes que alimentarte de forma adecuada y con porciones adecuadas y recomendados por los nutriólogos, en los requerimientos es la cantidad que se necesita ingerir de forma correcta para una persona de acuerdo en edad, sexo, estatura, actividad física, estado fisiológico y muy importante el estado de salud.

Es importante hacer mención sobre la dieta y esto concepto se puede relacionar con el requerimiento que la dieta es todos los alimentos que se ingieren en un día, no hay que consumirse con un régimen de reducción, donde se limitan las calorías que más que todo la dieta significa forma de vida proviene del griego diaiti, es muy importante que todos los días se lleve una dieta adecuada que no se exceda de los alimentos que deben de ser por ejemplo las carnes se deben de consumir dos veces a la semana y no puedes estar comiendo todos los días carnes también esta parte claro que puedes consumir carnes todos los días pero todo con medida pueden ser porciones pequeñas que tal algún día una porción grande pero algunos otros días una porción muy pequeña, el alimento es todo aquel valor nutrimental qué es el aporte de nutrimentos al ser humano que es de también se define como el órgano tejido o secreción de organismo de otras especies que contienen concentraciones de uno o más nutrientes biodisponibles, cuya digestión es las cantidades y

formas habituales es inocua, que por su disponibilidad y precios son accesibles además de forma sensorial y cultura resultan atractivos el contenido nutricional es aquel que en cantidades apreciables debe de tener tu plato para tu alimento diario

Los seres humanos tenemos en especial un atractivo sensorial que hablamos de nuestra lengua la lengua es aquella que es capaz de detectar diversos sabores que lo cual son cinco sabores salado, dulce, agrio, ácido y Umami, el humano con el atractivo sensorial puede disfrutar de diferentes sabores sólo con ver y ingerir el alimento cuando el humano mira algún alimento se le hace agua la boca es decir que quizás mente sabe a qué vas a ver el alimento con los diferentes cinco sabores que tenemos en la lengua uno de los sabores más conocidos o alimento es el chile, los postres y pasteles, los refrescos, y la Sabritas.

Los macronutrientes tienen una función como sustancia que proporciona energía al organismo y para un buen funcionamiento para poder reparar y construir estructuras mecánicas, Como tal las proteínas son biomoléculas presentes en los organismos vivos y llevan a cabo una gran parte de las actividades celulares estas moléculas están formado por 20 aminoácidos específicos en diferentes porciones, los cuales son requeridos en diversas cantidades para formar o sintetizar una proteína dada, las vitaminas son compuestos orgánicos, componentes naturales de los alimentos, presentes habitualmente en cantidades muy pequeñas, no sintetizados por el cuerpo en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades fisiológicas normales, esenciales en cantidades muy pequeñas para una fin función fisiológica normal es decir el desarrollo mantenimiento y crecimiento y la producción Y su ausencia o insuficiencia produce un síndrome de deficiencia específico. Las vitaminas se dividen en liposolubles e hidrosolubles que las vitaminas liposolubles son y se absorben pasivamente y se transportan con los lípidos de la dieta las vitaminas liposolubles requieren lípidos para su absorción y suelen excretar se por la ceses mediante la circulación enterohepática las vitaminas hidrosolubles que vienen siendo la timina, riboflavina, niacina, vitamina B6, , Ácido pantoténico, biotina, ácido fólico, vitamina B12 y vitamina C que son las vitaminas hidrosolubles se distribuyen en las fases acuosas de la célula que quiere decir en el citoplasma y en la matriz mitocondrial y son factores esenciales de enzimas que participan en diversos aspectos del metabolismo que la mayoría no almacena en cantidades apreciables, las vitaminas hidrosolubles viajan mediante transportadores y se excretan en la orina.

El agua es uno de los componentes más importantes para el cuerpo humano cuando el humano nace se compone aproximadamente del 75% al 85% del peso corporal total la porción disminuye con la edad

,El agua supone el 60% al 70% del peso corporal total del adulto humano delgado pero el 45% y 55% del adulto obeso cuando las células activas metabólicamente del músculo y las vísceras tienen la máxima concentración de agua mientras que las células de tejido calificado tienen el menor, el agua corporal total es mayor en atletas que no sólo las personas atletas disminuye con la edad y la disminución de masa corporal.

Una de las principales funciones del agua es que están disponibles en las reacciones celulares, el agua es esencial para los procesos de digestión, absorción y excreción tiene una participación fundamental en la estructura y la función del sistema circulatorio y actúa como medio de transporte para los nutrientes y toda la sustancias del cuerpo el agua te mantiene la constancia física y química de los líquidos intracelulares y extracelulares tiene una participación directa en el mantenimiento de la temperatura corporal, la pérdida del 20% de agua corporal que es la deshidratación puede provocar la muerte un niño puede sobrevivir hasta cinco días de no tomar agua.

La ingesta de agua es muy importante porque tiene que ver con la disertación el agua se absorbe rápidamente por que se mueve libremente a través de algunas membranas mediante la difusión la sensación de sed es una señal que induce a que el ser humano esté tomando agua, la vía por el cual se elimina el agua es por la orina.

Como parte de la nutrición los electrolitos sustancias que se disocian en iones de carga positiva cationes y negativa aniones las funciones metabólicas son la disolución de agua cómo equilibrio osmótico ácido-base diferenciación concentraciones intracelular y extracelular el 99% de calcio está en el hueso el 1% de calcio está en las funciones fisiológicas, y la ingesta recomendada es de 10000 mg día y 1300 mg día esto va a vendiendo el sexo y la edad

El sodio como principal catión del líquido extracelular, concentración sérica normal del sodio es de 136 a 145 Mgeg/l bilis y el jugo pancreático os contienen cantidades sustanciales de sodio, aproximadamente el 35% y 40% de sodio corporal total está en el esqueleto el magnesio una de las importantes concentraciones séricas normales del magnesio son 1,7 a 2,5 meg se encuentran los tejidos blandos aproximadamente 24 g en el cuerpo humano

El fosfato es importante para el metabolismo ocio el 80% de fosfato del organismo se localiza en los hueso la ingesta recomendada de fosfato es de 700 mg a día dependiendo el sexo y la edad el potasio un principal catión del líquido intracelular se debe de consumir en cantidades pequeñas la contracción sérica normal es de 3.5 a 5 mg

La alimentación saludable es muy importante para prevenir las enfermedades como enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes mellitus tipo dos la hipertensión arterial

y algunas neoplasias la alimentación es es una dieta que se asocia con la menos prevalencia de las enfermedades crónicas principalmente la función de la alimentación saludable es la prevención de las enfermedades las dietas que se asocian con menos prevalencia de enfermedades cardiovasculares destacan las llamadas mediterráneas y esquimales La dieta ha sido considerada la unidad de alimentación porque cada persona elige los alimentos, los platillos y los productos industrializados derivados principalmente esto es porque no todos los seres humanos tienen gustos iguales hay personas que no les gusta la lechuga y hay personas que si les gusta la lechuga a lo largo del historia la atención en la búsqueda de los alimentos ha sido un proceso fundamental para la alimentación

la dieta correcta debe cumplir con las siguientes características:

- Completa. Debe contener todos los nutrimentos (hidratos de carbono, proteínas, lípidos, nutrimentos inorgánicos y vitaminas). Esto se logra al incluir en cada comida un alimento de cada uno de los tres grupos (El plato del bien comer).

- Suficiente. Es importante que contenga la cantidad de alimentos que un individuo debe consumir para cubrir las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que los adultos tengan una buena nutrición y mantengan un peso saludable de acuerdo con su talla; en el caso de los niños, debe favorece su correcto crecimiento y desarrollo.

- Equilibrada. Los nutrimentos deben guardar las proporciones adecuadas entre ellos, de acuerdo a lo que han establecido especialistas de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, la Organización Mundial de la Salud y la Universidad de las Naciones Unidas, quienes recomiendan que los hidratos de carbono deben aportar de 50 hasta 70% de las calorías totales diarias; las proteínas, de 10 a 15% del total de la energía, y los lípidos de 25 a 30% del total de la energía.

- Inocua. Su consumo habitual no debe implicar riesgos para la salud, ya que debe estar exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes. Su consumo debe ser moderado, con una preparación higiénica y ofrecida en recipientes limpios.

- Variada. Es decir, implica incluir diferentes alimentos y platillos en cada comida. Es recomendable que la variación se logre con alimentos de temporada; por lo general, éstos se ofrecen a precios más bajos, se tiene una mayor disponibilidad y se reduce también el desperdicio, con lo cual se utilizan mejor los recursos tanto de alimentos como económicos. Además, si son preparados con diferentes técnicas culinarias y se integran otros, se logra esta característica.

-Adecuada. La alimentación debe ser adecuada a las condiciones fisiológicas del organismo, edad, sexo, estatura, actividad y estado de salud del individuo, así como a su cultura, estrato socioeconómico, lugar donde vive y época del año.

Los alimentos se clasifican de acuerdo con el tipo de nutrientes que contienen y su origen:

Especies vegetales

Órganos y tejidos frescos de plantas superiores. Hongos.

Algas.

Semillas maduras.

Especies animales

Leche humana.

Leches de otras especies.

Órganos y tejidos animales.

Huevos.

Insectos.

El Plato del buen comer también llamado el plato del bien comer es aquella presentación de aquellos grupos de alimentos en México los alimentos se clasifican de acuerdo a su composición válido por la norma oficial alimentaria Cada división muestra un grupo de alimentos

Grupo 1. Verduras y frutas: corresponde a la fracción verde, la cual se encuentra subdividida en la base inferior en dos fracciones iguales, una para las verduras y otra para las frutas y aunque sobre todo tienen la misma función reguladora, esta subdivisión indica que deben estar presentes en la misma proporción y no pretender que las frutas por su sabor dulce y mayor aceptación en general sustituyan por completo a las verduras. Con el dibujo de algunas de ellas en estado fresco, se pretende dar la idea que en El plato pueden

estar toda la diversidad de verduras y frutas con que cuenta el país, recomendar su consumo por temporada y, en caso de cocinarlas, sugerir las cocciones al vapor y con una textura crujiente para evitar la pérdida de nutrimentos. Las verduras y frutas proveen de agua, fibra dietaria (cuya importancia en la prevención del estreñimiento, cáncer de colon y en el control de la glucemia en la diabetes, debe enfatizarse) son la principal fuente de vitamina C y carotenos; además aportan vitamina K y ácido fólico en cantidades apreciables, cuya presencia en la dieta es indispensable. El orden en el que aparecen no es casualidad, las verduras tienen menor aceptación sobre todo por los niños, por lo que debe señalarse su importancia y proporcionarse según se ha señalado.

Grupo 2. Cereales: en la parte amarilla están representados los principales cereales con los alimentos y platillos que pueden elaborarse a partir de ellos; esto quiere decir que, en general, no se consumen los granos enteros porque requieren ser cocinados para su mejor digestibilidad y palatabilidad; al ser transformados en productos como tortillas, tamales, atoles, pan y pastas, entre otros, constituyen el consumo habitual de este grupo. Cabe aclarar que en éste se encuentra la papa y el amaranto, que si bien no son cereales, por su principal contenido nutrimental pueden funcionar en esta clasificación por ser la principal fuente de energía; el maíz tiene primacía sobre el trigo y éste sobre el arroz, la avena y la cebada se consumen menos. Esta enumeración jerárquica es típica de México, ya que el desarrollo de los cereales se hizo de manera paralela al de las grandes culturas. Cuando se consumen cereales integrales conservan su contenido nutricional completo y aportan además en menor proporción proteínas, nutrimentos inorgánicos y fibra dietaria

Grupo 3. Leguminosas y alimentos de origen animal: pertenecen a la división roja, ésta se subdivide a su vez en dos fracciones desiguales: la mayor parte corresponde a las leguminosas, lo que indica que debe recomendarse aumentar su consumo y la menor, a los alimentos de origen animal, lo cual indica que debe disminuirse su consumo por su contenido en grasas saturadas y colesterol. Se encuentran ilustrados los granos de las semillas maduras y secas para facilitar su representación, porque, al igual que los cereales, no se consumen en estado crudo.

La prevalencia de las enfermedades nutricionales crónicas como por ejemplo la obesidad, aterosclerosis y la enfermedad cardiovascular la ciencia se da la preocupación para encontrar modificaciones dietéticas para aquellas personas que tengan alguna enfermedad o que ya tengan una pre enfermedad las condiciones que debe cumplir todo alimento denominado funcional incluyen la demostración científica de los efectos beneficiosos en todos los miembros de una población o también para grupos particulares más que todo esto se basa en el evitar todas las enfermedades que uno puede contraer al no alimentarse bien

los alimentos funcionales Probióticos:

El término probiótico significa “para la vida” y hace referencia al conjunto de microorganismos vivos que al ser consumidos –en cantidad y tiempo adecuados– ejercen efectos beneficiosos para la salud del huésped. La definición actual más completa sería la de una preparación o producto que contiene microorganismos viables definidos, en cantidad suficiente para alterar la microflora (por implantación o colonización) en el intestino ejerciendo, de ese modo, efectos beneficiosos en el huésped. Los probióticos se encuentran disponibles en nuestro mercado como alimentos lácteos fermentados, como yogures y otros productos lácteos, en zumos de frutas y en otras bebidas o complementos en polvo que contienen bacterias liofilizadas. Además existe en forma de productos medicinales en sobres o comprimidos que pueden adquirirse en herbolarios, parafarmacias y algunos también en farmacias.

Prebióticos:

El término prebiótico hace referencia a un ingrediente alimentario no digerible que afecta beneficiosamente al huésped mediante la estimulación selectiva del crecimiento de un número limitado de bacterias en el colon. La eficacia de los prebióticos está ligada a su capacidad de resistir la digestión en el intestino delgado y alcanzar el colon, donde son fermentados por la flora colónica con resultado de un crecimiento selectivo de bifidobacterias y lactobacilos.

Tipos de prebióticos:

Los únicos prebióticos de los que se tiene conocimiento suficiente como para ser considerados como alimentos funcionales son los fructanos tipo inulina, que incluye inulina nativa, oligofruktosa, y los fructooligosacáridos .

CONCLUSIÓN

la nutrición es muy importante por que Nutrición es una rama de la medicina muy importante para evitar enfermedades crónicas como la obesidad, hipertensión, diabetes y no sólo en adultos sino también en niños, es muy importante tener en cuenta todos los elementos que lleva a cabo la nutrición, el plato del buen comer es uno de los principales elementos que

hay que poner tanta atención para la distribución de los alimentos ya que los alimentos no se deben de comer en exceso cada uno de los alimentos que están en el plato del buen comer representa a cada alimento se tiene que comer con medida no puede exceder la alimentación por que una de las causas y enfermedades de comer en exceso es la obesidad y la diabetes consumir cada alimento con una porción específica basada en la ciencia y en los nutriólogos ya que también es muy importante llevar una dieta por tu peso, sexo, y edad.

Bibliografía

*NUTRICION CLINICA, ANTOLOGIA UDS. (s/f). Com.mx. Recuperado el 23 de
septiembre de 2022, de*

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