



UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS COMITÁN
LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA



NUTRICION

Docente:

Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del Trabajo: Ensayo primera unidad

Alumno: Jorge Alberto Hilerio Gonzalez

Grado: 3 Grupo:A

Comitán de Domínguez Chiapas, 16 de Septiembre del 2022.

NUTRICION

¿Qué es la 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.

Análisis sensorial:

De una forma general, el Análisis Sensorial puede definirse como el conjunto de técnicas de medida y evaluación de determinadas propiedades de los alimentos por uno o más de los sentidos humanos, es la evaluación del apariencia, olor, aroma, textura y sabor de un alimento o materia prima, ese tipo de análisis comprende un conjunto de técnicas para la medida precisa de las respuestas humanas a los alimentos.

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

Aproximadamente 70% de nuestro cuerpo (dos terceras partes de nuestro peso corporal) está conformado por agua, más de la mitad de la cual se encuentra en el interior de las células (agua intracelular), mientras que el resto (agua extracelular) circula en la sangre y baña los tejidos. 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.



COCLUSION

Como vimos la nutrición es muy importante para poder llevar una vida saludable Comer una dieta bien balanceada puede ayudarle a disminuir el riesgo de contraer varias enfermedades así como a mantener un peso saludable.

Hay ciertas ocasiones en las que es particularmente importante asegurarse de seguir una dieta saludable, por ejemplo, si desea bajar de peso o si está cuidando lo que come porque está embarazada. Sin embargo, es importante comer una dieta balanceada toda su vida, sin importar qué edad tenga; nunca es mal momento para hacer cambios y mejorar sus hábitos alimentarios.

Bibliografía:

Recuperado el 16 de Septiembre de 2022, de la ANTOLOGIA:

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