

**Nombre de alumno:  
Layla Carolina Morales Alfaro**

**Nombre del profesor:  
Daniela Monserrat Méndez Guillen**

**Nombre del ensayo:  
"1era U. NUTRICIÓN"**

**Materia: Nutrición**

**Grado: 3**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 14 de septiembre de 2022

## INTRODUCCIÓN

En este ensayo se hablará sobre la nutrición como ciencia y el proceso biológico de esta, tomando en cuenta que la nutrición como ciencia se encarga de estudiar el proceso digestivo, que comprende desde que el alimento ingresa al organismo hasta que se desecha. También estudiaremos la clasificación de los alimentos, nutrimentos y otras sustancias relacionadas como: la fibra, el agua y los electrolitos, enfocándonos en su acción, interacción en el cuerpo y equilibrio respecto a la salud para obtener una alimentación saludable.

## DESARROLLO

La nutrición se entiende como un proceso biológico que influye en las etapas del crecimiento de las personas, comenzando con la ingesta desde la boca aquí se produce la mezcla del alimento con la saliva obteniendo un bolo alimenticio, en la digestión pasa al estómago y se le conoce como quimo, en las paredes del intestino delgado sucede la absorción, una vez absorbidos los nutrientes obtenemos energía para realizar diferentes procesos fisiológicos y finalmente la excreción en el intestino grueso pasa a ser quilo de heces.

Un alimento es todo producto que puede formar parte de una dieta que sea recomendable a su etapa de vida y estado patológico con el objetivo de calmar el hambre, satisfacer el apetito y aportar los nutrientes y la energía necesaria para la salud.

Los alimentos pueden ser de origen vegetal que aquí entrarían las leguminosas, verduras, frutas, cereales y tubérculos, aceites y grasas vegetales, azúcares y también pueden ser de origen animal como las carnes, huevos, derivados lácteos, vísceras o grasas. Cada uno de ellos está o no compuesto por nutrientes más en específico de macronutrientes como carbohidratos, lípidos o proteínas, dependiendo de que tipo de alimento sea.

Los nutrientes los podemos clasificar en macronutrientes y micronutrientes.

Los macronutrientes de igual manera tienen una clasificación que son:

1. Hidratos de carbono: estos son la 1er fuente energética, también tienen una función estructural. Tienen características simples como lo son la solubilidad en el agua, son blancos, tienen sabor dulce, se pueden cristalizar y se pueden caramelizar, las características complejas son todo lo contrario más que tiene una solubilidad en el alcohol.

Los carbohidratos pueden ser monosacáridos que esta es una estructura sencilla que no aparecen como moléculas libres en la naturaleza, ejemplo de ello es la glucosa, la galactosa y la fructosa, por otra parte los disacáridos son la unión de dos monosacáridos, estas se encuentran en la naturaleza, tres de ellos pueden ser la sacarosa, lactosa y maltosa y finalmente los polisacáridos, son la estructura más compleja conformada por más de diez monosacáridos, son de origen vegetal, mencionando al almidón, glucógeno y la celulosa.

2. Lípidos/ grasas: estos contienen carbono, hidrogeno y oxígeno, son la 2da fuente de energía y otras funciones como termorreguladores, su almacenamiento es en el adipocito y su unidad más simple son los ácidos grasos. Se pueden obtener de las verduras, cereales y tubérculos, leguminosas, entre otras.
3. Proteínas: estas dan el volumen y el tono del musculo, tiene funciones como estructural, reguladora y es la 3era fuente de energía.

Los micronutrientes se dividen en dos: vitaminas y minerales. Las vitaminas son compuestos orgánicos diferentes a las grasas, carbohidratos y proteínas. Están presentes en cantidades pequeñas en alimentos y son esenciales para el mantenimiento, crecimiento, desarrollo y reproducción. Existen un sinfín de vitaminas como: vitamina A, B1, B2, B3, entre otras y al tener alguna deficiencia de alguna de todas pueden provocar diferentes signos o síntomas.

Por otra parte, los minerales se clasifican en macrominerales y microminerales, representan el 4-5% del peso corporal, los más importantes son: Zn, I, Fe, Na, K, Cl, f, P, Mg, Mn, Ca, Co, Se, Mo, Cu, Si.

Comentaré también un poco sobre la fibra, esta es una sustancia que se encuentra en las plantas. La fibra dietética o insoluble aumenta el peso y el tamaño de las heces y las ablanda. Una materia fecal voluminosa es más fácil de evacuar, lo que disminuye la probabilidad de estreñimiento. Las fibras solubles rentalizan el sistema digestivo por la fermentación digestiva.

Una de las ultimas sustancia más importante en el organismo, el agua, para empezar el agua cuando nacemos supone del 75-85% del peso total corporal, en el adulto delgado de 60-70%

del peso corporal total y en un adulto obeso del 45-55%. El agua participa en funciones como la digestión, absorción y excreción, pero la participación principal es en la estructura.

Cuando una persona pierde más del 20% causa una deshidratación que si no la controlas puede conducir a la muerte. La mayoría del agua está dentro de la célula, el agua también puede causar intoxicación cuando tomas más de lo que tu cuerpo puede excretar.

Los electrolitos son sustancias que se disocian en iones de carga positiva o negativa cuando se disuelven en agua, pueden ser sales inorgánicas sencillas de sodio, potasio o magnesio. Los principales electrolitos extracelulares son el sodio, calcio, cloruro y bicarbonato, los electrolitos intracelulares son el potasio, magnesio y fosfato, estos tienen como función el equilibrio osmótico, equilibrio ácido- básico, entre otras.

## CONCLUSIÓN

Finalmente, se puede decir que una alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para construir buenas defensas y así mantener un buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizando los factores de riesgo para enfermedades. Para que podamos tener una dieta equilibrada, debe ser variada para que pueda aportar todos los nutrientes necesarios, debe ser suficiente en cuanto a aporte energético para el correcto funcionamiento del organismo.

## Bibliografía

Monserrat, D. (s.f.). *ANTOLOGIA DE NUTRICION CLINICA*.