



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CAMPUS COMITAN

LICENCIATURA DE MEDICINA HUMANA

Ensayo

NUTRICION

CESAR ENRIQUE UTRILLA DOMINGUEZ

3 ° A

Lic. Daniela Monserrat Mendez Guillen

En el área de nutrición está encargada de los alimentos de una manera correcta para el consumo, la ingesta y la excreción en las cuales esta es una disciplina que ayuda tanto en la salud personal como para ayudar a otros, sea un paciente o para algún familiar, para así tener un estilo de vida más saludable y un mejor rendimiento físico. De igual manera este es un estudio que es de suma importancia para los profesionales en el área de la salud ya que tiene como una meta de mejorar la alimentación de la persona pero se debe conocer los principios básicos de cada alimentos que se consume de manera diaria para que así se pueda conseguir y conocer mejores beneficios de una dieta balanceada y los efectos no tan agradables para nuestro cuerpo por el abuso del alimento.

El área de nutrición es la encargada del estudio de los alimentos de los procesos de la ingestión, de la digestión, digestión, metabolismo y de la 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 ya que esta ayudara para poder conocer un poco mas y de manera mas detallada los alimentos así como lo es también su composición y de lo que nos aporta a nuestro organismo, así que se puede decir que esta es una ciencia que estudia los alimentos y otras sustancias que tienen interacción con nuestro sistema digestivo por el cual este es un proceso mediante ya se le conoce el proceso de la ingesta, digiere, absorbe, transporta, utiliza y elimina sustancias asi como su relación y la energía que aportan a nuestro organismo. En el cual los procesos antes mencionados estos son de gran importancia pues nos ayudara a reconocer elementos de suma importancia, en el cual se inicia con la ingesta de los alimentos que se lleva en la boca y este se le denomina “bolo”, para la digestión este se llevara a cabo en el estómago y se le nombrara por el nombre de “quimo”, para el proceso de absorción este se llevara a cabo en el intestino y se absorberán las vitaminas correspondientes y se le nombrara “quilo” y como parte de otra fase es la excreción por parte del intestino grueso en el cual pasara a un almacenamiento, que después pasara a ser heces fecales en cual van a ser desechadas.

Las kilocalorías juegan un papel importante en el cual estas forman parte de la energía térmica que ayuda a un equilibrio a la temperatura necesaria, para las cuales podemos encontrar o adquirir en una dieta o en algunos alimentos específicos, estos alimentos pueden ser consumidos en nuestro día a día, en los cuales podemos encontrar como solo su nombre lo indica que es el atractivo sensorial que cada uno de nosotros poseemos en la vida, como lo son las texturas, el olor y sobre todo algo que es muy importante para unos y para otros no mucho que es el sabor, por el cual tenemos en la lengua y es la encargada de que podamos saborear todo lo que comemos, ya sea dulce como una paleta, salado como un marisco, amargo como una cascara de limón, acido como el jugo de toronja y un sabor que nos deslumbra que nos gusta mucho que es también conocido como el umami. y los otros sabores que encontramos en nuestros

alimentos de todos los días para algunos de los alimentos estos pueden contener micronutrientes a los que se les denomina como los hidratos de carbono ya que estos son sintetizados en las plantas verdes y son ricas en energía , para los cuales se derivan en otras como lo son azúcares , 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 , mono insaturadas , polinsaturadas y grasas trans en la cual son un tipo de ácido graso insaturado .

tenemos por igual a los ácidos grasos de gran importancia, podemos encontrar aminoácidos importantes ,también denominados como esenciales y no esenciales los esenciales son histidina , isoleucina , leucina , lisina , metionina entre otras y las no esenciales como lo son; alanina , cisteína , glutamina , glicina , prolina y la serina, 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 más fácil por el tubo digestivo , parte importante del cuerpo y componente más 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 está el proceso de digestión , absorción y excreción a falta de este elemento importante se puede clasificar en 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 lo son 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 líquido extracelular , el magnesio normalmente en un cuerpo adulto contiene 24 g de magnesio es el según catión intracelular más abundante, por otra parte del fosforo es el más 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 líquido intracelular está presente en cantidades pequeñas en el líquido extracelular .

Esto es de vital importancia de conocer los alimentos mas afondo e ir conociendo sobre sus estructuras y de los aportes que estos nos brindan a nuestros organismos, como lo son los aportes de las energías necesarias y que necesitamos de manera habitual y por lo consiguiente se llevara a acabo de manera normal en nuestras actividades ya sea si trabajamos, estudiamos, practicamos algún deporte entre otros mas, para asi poder llevar a cabo una vida mas saludable y de igual manera poder ayudar a otros ya sean familiares o sea con un paciente en el ámbito laboral si es como medico, doctor, enfermero, ingeniero entre otros tipos de profesión que hay.

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 .