

**Nombre del alumno:** William de Jesús  
López Sánchez

**Nombre de la profesora:** Daniela  
Montserrat Méndez Guillen

**ENSAYO 1° UNIDAD, NUTRICIÓN COMO  
CIENCIA**

**Materia:** Nutrición

**Grado:** 3°

**Grupo:** "A"

## **INTRODUCCIÓN**

Actualmente la nutrición es uno de los factores más influyentes en la vida humana, ya que a través de esta el ser humano obtiene su propia salud, pero así mismo el ser humano tiende a enfermarse por una mala alimentación, de tal manera que debemos de tener en cuenta que la nutrición está relacionado con diferentes aspectos, como por ejemplo: los contenidos que los alimentos nos aportan (macronutrientes y micronutrientes entre otros); así mismo conoceremos procesos se llevan a cabo para ingerir esos alimentos y por si fuera mucho como actúan los sabores y como los percibimos, entre otras características más que mencionaremos a lo largo de este ensayo. Por tanto, daremos un enfoque general, demostrando que los alimentos son indispensables para la vida, ya que ingeridos y transformados proporcionan al organismo energía y las sustancias para la transformación, crecimiento y regeneración de nuestros tejidos del cuerpo humano.

## **NUTRICIÓN COMO CIENCIA**

La nutrición se conoce hoy en día como la ciencia encargada de estudiar los alimentos y sustancias conexas, por otro lado el proceso biológico y digestivo, de tal manera que es necesario tener en cuenta la ingestión dada por la boca, la digestión empleado por el estómago, la absorción efectuado por el intestino delgado y la excreción dado por el intestino grueso; cada parte de nuestro organismo colaborara con la nutrición, por eso decimos que al consumir alimentos obtenemos nuestra energía, y podremos preguntarnos ¿para que la energía?, pues esta nos ayudara a que nos mantengamos activos durante nuestras actividades cotidianas, ya que efectuara procesos químicos que nos ayudaran con nuestros esfuerzos musculares, la producción de calor entre otras funciones. Antes de ingerir un alimento, estos pasan por nuestra boca, pero acá algo ocurre, tenemos algo llamado atractivo sensorial, pues son aquellas preferencias sensoriales, estas nos permitirán evaluar nuestros propios alimentos, evalúa la apariencia, el olor o aroma, textura, sabor de un alimento entre otras cosas; ahí mismo encontramos los cinco sabores que nuestra lengua distingue, entre estos el dulce que es un tipo de sabor presente en alimentos especialmente con mucha azúcar como los postres, frutas etc. El sabor salado el cual esta potenciado principalmente por la sal; el sabor amargo el cual lo encontramos en el café sin azúcar, en el chocolate puro entre otros; el sabor el cual podemos apreciarlo en algunas frutas cítricas como el limón e incluso en productos lácteos fermentados o en el vinagre; y por último el umami, este sabor es muy

particular ya que genera un sabor gustoso que provoca salivación, estimula el paladar, da una sensación única y lo podemos encontrar principalmente en la salsa soya o en el jamón. Por otro lado resulta importante conocer lo que consumimos, tanto en que nos beneficia como en que nos aporta, por eso es necesario hablar de la derivación de los nutrientes como los macronutrientes y micronutrientes el cual lo vemos reflejado en nuestros alimentos; los macronutrientes son todos aquellos carbohidratos, lípidos y proteínas que adquirimos en la ingesta, en cuanto los micronutrientes serán aquellas vitaminas (hidrosolubles y liposolubles) y minerales (macrominerales y microminerales), ambos nutrientes son importantes ya que de estos obtendremos una clasificación de monosacáridos, disacáridos que son de característica los simples, es decir, son solubles, son blancos, sabor dulce, se puede cristalizar y esto lo vemos reflejado como azúcar y por otro lado encontramos los polisacáridos el cual son característicos de los complejos, estos no son solubles, no se cristalizan y solo son solubles en alcohol, lo vemos reflejado en el almidón, estos tres son muy importantes para el buen funcionamiento de nuestro organismo. De igual forma debemos recordar que las fibras y el agua son elementos fundamentales para nuestro organismo, y también son parte de la nutrición; debemos entender que en cuanto a las fibras podemos clasificarla de cuatro maneras: 1. fibra dietética, son componentes intactos de las plantas que no se digieren por enzimas digestivas, 2. Fibra funcional el cual son hidratos de carbono extraído y fabricado por plantas, estos no son digeribles, 3. Fibras insolubles el cual acelera el tránsito intestinal además de absorber el agua y aumentar el volumen de las heces al igual que limpia el colon, y 4. Fibras solubles el cual forman geles y ralentizan el sistema digestivo. En cuanto al agua bien sabemos que es algo necesario para poder vivir, ya que esta ocupa del 60 al 70% total en el cuerpo humano adulto, el agua hace que los solutos estén disponibles para la reacción celular ya que es un sustrato y al igual es fundamental en la estructura y funcionamiento del sistema celular; el agua mantiene una distribución intracelular y si esta no es ingerida puede ocurrir una deshidratación el cual causaría problemas en el funcionamiento de nuestro organismo e incluso si la deshidratación permanece, podría causarnos la muerte, sin embargo por otro lado, el consumirla con exceso también nos podría causar una intoxicación debido a que por mucha agua consumida nuestros riñones no la procesarían de la mejor manera pero si habría una eliminación a través de una orina más concentrada para tratar de compensar el exceso.

Así mismo se considera que una buena nutrición se adquiere de una buena alimentación, por eso es importante llevar la alimentación de forma adecuada y consumiendo lo antes mencionado de forma adecuada y en cantidades o porciones que no sobrepasen el límite

requerido, por otro lado una buena alimentación nos mantendrá saludables y libres de enfermedades ya que de esta nuestro cuerpo obtendrá los nutrientes necesarios para distribuirlos por el cuerpo y que este tenga un mejor sistema inmunitario. Los alimentos se clasifican de acuerdo con el tipo de nutrimentos que contienen y el origen que tienen ya sea animal o vegetal, y para conocer esto es necesario hablar del plato del buen comer, ya que este nos sirve como guía de todos los alimentos que debemos consumir correctamente y así prevenir enfermedades como la obesidad o desnutrición. En el plato del buen comer encontramos una clasificación de alimentos como lo son verduras y frutas, leguminosas y alimentos de origen animal y cereales; tal como habíamos mencionado antes, este nos sirve de guía para poder llevar una alimentación correcta y por si fuera mucho mejorar la calidad de vida de las personas mediante una buena nutrición que estos nos aportaran.

## **CONCLUSIÓN**

En conclusión, la nutrición no se obtiene solamente de los alimentos que consumimos, si no que la nutrición hace también referencia a cuanto, cómo y con qué frecuencia consumimos los correctos alimentos que nos proporcionaran una buena nutrición. Debemos de tener en cuenta que hoy en día la mayoría de las personas no tenemos una buena nutrición, y por tanto a través de los años somos más susceptibles a enfermedades, por tal razón, una buena alimentación que incluya todos los requerimientos nutricionales que fueron mencionados, nos generara una mejor calidad de vida.

## **BIBLIOGRAFÍA**

UDS. (2022). *Nutricion clínica*. universidad del sureste. Recuperado el 14 de septiembre de 2022, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/b075a71d4c0a017b7d1aa67ea43dc463.pdf>