



**Universidad Del Sureste Medicina Humana
Campus Comitán
Licenciatura en medicina humana**

**Nombre del trabajo:
Ensayo de nutrición como ciencia**

**Nombre del alumno:
Carlos Omar Jacob Velázquez**

**Grado: 3
Grupo: A**

Materia: Nutrición

Docente:

Lic. Daniela Monserrat Mendez Guillen

Introducción

En este trabajo conoceremos a la nutrición, abordando algunos conceptos que se manejan de ella. ¿Qué es la nutrición? Se entiende por nutrición a la ciencia que estudia a los alimentos, nutrimentos y otras sustancias.

Debemos comprender que la nutrición nos permite un correcto balance en la alimentación diaria, debemos comprender que no es lo mismo un régimen alimenticio a una dieta alimentaria, un régimen alimenticio es muy explícito al decir que cumple con cada uno de los alimentos para lograr un objetivo específico de tal manera que los alimentos son sumamente selectos mientras que en una dieta alimentaria existe un balance, de diversos alimentos.

Debemos recordar que la nutrición funciona como un proceso donde el organismo del ser humano ingiere, digiere, absorbe y transporta, aportando energía al cuerpo para que este sea capaz de lograr su trabajo.

Conceptos generales

En este apartado hay que reconocer que abordar a la nutrición, hablamos de la ciencia que estudia la correcta alimentación, nutrientes, del balance correcto. También del proceso de ingesta, digestión, absorción, y de transporte, así como el uso y eliminación de la sustancias. Los alimentos nos proporcionan la energía suficiente para realizar todas las actividades posibles, la forma en que se puede usar esta energía, es manteniendo la temperatura corporal, esfuerzos musculares entre otros. En nutrición podemos encontrarnos con sugerencias para una alimentación adecuada, sin embargo, este tipo de sugerencia puede ser de forma colectiva pues se mide un balance para ingerir nutrientes de forma suficiente, dicho esto podemos mencionar que dentro de un grupo de personas de la misma edad pueden recibir una recomendación en general, de otra manera estaríamos entrando a un requerimiento, ahora bien, podría surgir la pregunta a cerca de ¿Qué es un requerimiento? Esto puede entrar como un régimen alimenticio pues busca cubrir con las necesidades que necesita una persona en específico, pues es necesario cumplir con algunos datos como lo son: edad, sexo, estatura, actividad física, estado fisiológico, estado de salud.

Debemos comprender que una dieta puede iniciar desde el atractivo sensorial, esto hace referencia a que “ el gusto entra por la vista” podemos comprender que el atractivo sensorial, es más que solo vista, es tacto, es olfato y gusto, de esta forma sabremos que alimentos son más “antojables” para las personas, al mencionar el gusto, debemos recordar que este entra de forma, dulce, salado, ácido, amargo y umami, todo esto del gusto sucede en la lengua.

Comprendemos que el proceso de nutrición comienza en la boca, con la deglución de alimentos surgiendo el bolo alimenticio, esto es ingestión, al hablar de digestión sabemos que lleva un proceso en el estómago dando quimo, absorción sucede en el Intestino delgado resultando el quilo, y por último la excreción que sucede en el Intestino grueso, produciendo quilo/ heces.

Recordando que en la alimentación debe ser de manera inocua, cumpliendo con la necesidad de las personas.

Al hablar de los nutrientes debemos de saber que se divide en macronutrientes y micronutrientes, en los macronutrientes se ven incluidos, carbohidratos - hidratos de carbono, azúcares, glúcidos, lípidos- grasas, proteína- protido.

Los macronutrientes están conformados por CHO, carbono, hidrogeno, oxigeno.

Hablamos también de monosacáridos, en este tema los más importantes serían: glucosa, galactosa y fructosa. disacáridos podemos encontrarlos en miel, caña, leche.

Debemos de conocer a cerca de la fibra, la fibra dietética no es digerible por las enzimas digestivas, la fibra funcional se refiere a hidratos de carbono no digeribles.

La función de la fibra depende de la solubilidad, teniendo un efecto significativo en la fisiología. También hay fibras insolubles las cuales aumentan la capacidad de retención de materia no digerida.

Se reconoce que dieta y salud van de la mano, para estar sano es importante alimentarse bien, aunque por otro lado es etiología de múltiples enfermedades tales como desnutrición y deficiencias simples, prevalencia como obesidad, diabetes mellitus tipo 2 dislipoproteinemias.

En la nutrición el agua es importante, pues el agua ocupa alrededor de 70% del peso corporal de personas sanas, 45% en personas con problemas de obesidad, el agua es un líquido indispensable para la dieta.

Conclusión

La nutrición es una ciencia esencial en la vida de las personas, pues nos permite obtener resultados deseados ante una enfermedad, tratamiento y control de peso, es importante decir que la correcta alimentación puede ser complicado de llevar, pues existen dietas que no son tan agradables ante la vista, sin embargo, el simple hecho de olfatear e identificar olores permite que una dieta o régimen sea funcional permitiendo llegar a los objetivos establecidos.

Referencia

MWCConsultores. (2019). *Bibliografía | UDS Mi Universidad.*

Plataformaeducativauds.com.mx.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/alSelRecurso.php>