

Tema:

Ensayo de la nutrición, componentes y función

Alumna:

Paola Guadalupe Hilerio González

Grupo: "A"

Grado: 2º

Materia:

Nutrición

Docente:

Daniela Monserrat Méndez Guillen

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de septiembre del 2022

La nutrición es fundamental en la vida humana, ya que gracias a ello una persona puede crecer, formarse y desarrollarse, también es fundamental para las reparaciones de algunas heridas o enfermedades, bien, la nutrición tiene procesos desde que ingerimos, digiere, absorbe y elimina toda sustancia que entra al cuerpo, las funciones de esta ciencia es para que el humano tenga energía y el desarrollo adecuado de nuestros sistemas y aparatos con el fin de proporcionar a las personas de una resistencia física adecuada a nuestra actividad diaria.

En el siguiente ensayo se hablará de cada componente que incluye en la nutrición adecuada, para poder prevenir el riesgo de las enfermedades cardiovasculares, diabetes, sobre peso o anemias.

se abarca temas sobre los componentes esenciales de la dieta adecuado, funcionamiento de cada sustancia y elemento, así también sobre lo que el cuerpo necesita que se ingieran o necesita formar para tener un control adecuado.

Tenemos a las vitaminas más importantes, los minerales que se deben de ingerir, la alimentación adecuada; basada del plato del buen comer y que porciones de alimentos contienen alto porcentaje de carbohidratos, lípidos y grasas, para poder evitar un poco el consumo que cada alimento y así tener un bienestar saludable.

Como propósito es poder conocer cada elemento adecuado basado en una buena alimentación siendo correcta y sana, se utilizaría como una guía de utilidad para la orientación alimentaria hacia a mí y la población. cada mencionar que cada población cuenta con variedad de factores, alimentos, costumbres, experiencias y creencias, el lugar geográfico dispone de alimentos que se da en la región. Estas van desde la manera en que se seleccionan y preparan los alimentos hasta la forma en que se consume.

NUTRICIÓN:

Se habla de la nutrición, pero no tenemos claro que función, características y desarrollo tiene en la salud de las personas, bien, se dice que la nutrición estudia a los alimentos, nutrimentos y sustancias conexas, como función tiene el procedimiento en el cual el organismo ingiera, digiere, absorbe y excreta todo tipo de sustancia que fue deglutida, al igual que intercambia material y energía con su medio ambiente externo.

Teniendo claro cuál es la función específica de la nutrición se debe entender que todo alimento que se introduzca al medio interno debe de cumplir con distintas funciones, en caso de ser un alimento adecuado, como detalladamente hablare más adelante, de cada alimento, funciones que obtiene dentro del cuerpo.

En el área de la nutrición se debe entender algunos conceptos básicos.

La energía: es utilizada la energía proveniente de los alimentos para las reacciones químicas, Mantenimiento y síntesis de tejido, esfuerzo muscular, producción de calor para la conservación de temperatura corporal.

Recomendaciones: hemos escuchado algunas sugerencias adecuadas de los nutrientes a ingerir, pues bien, a esto se le llama recomendación.

Requerimiento: es exacta, ya que debe de tener una cantidad mínima y una máxima que el individuo necesita ingerir para una correcta nutrición.

Kilocalorías: también conocidas como calorías, pues bien, estas son las unidades de energía térmica que equivale al calor necesario para elevar la temperatura.

Nutrimiento: Estos abarcan cualquier sustancia que realiza una función en el organismo y es ingerida a la dieta.

Dieta: todo tipo de alimentos que se ingiere en un día, existen distintos tipos de dietas y no se debe de confundir, ya que algunas son donde se limita calorías, carbohidratos, etc.

Alimentos. sustancia solida o liquida, que fue ingerida, absorbida, digerida, excretado del organismo, cada alimento tiene un valor nutrimental.

Contenido nutrimental. contener por lo menos un nutrimento, en cantidades apreciada

Todos estos conceptos son importantes en la nutrición para poder tener un poco de importancia de cada elemento de las dietas y lograr los objetivos de la nutrición.

como ya hablamos sobre los procesos que tiene la nutrición, al momento de la ingestión tenemos por principal órgano- musculo encargado de la evaluación de los alimentos a la lengua, en el cual contiene múltiples de papilas gustativas para poder lograr encontrar los sabores de los alimentos

la lengua contiene papilas gustativas y ellas forman botones gustativos, se sabe que son 5:

amargo: parte posterior de la lengua

acido: lateral-posterior

Salado: lateral- anterior

Umami: zona intermedia de la lengua

Dulce: punta de la lengua

Al igual los sentidos son de importancia para poder mandar y estimular al cerebro con el sonido, color, sabor y así lograr satisfacernos. Al entender sobre los elementos que conforman a la nutrición ahora hablemos específicamente de los alimentos y cada función que se obtiene al estar en el organismo.

Los macronutrientes son las sustancias que proporcionan energía, reparación, almacén para las funciones de los organismos, en ellos se clasifican en los carbohidratos, lípidos y proteínas.

los carbohidratos son la principal fuente de energía, estas se encuentran en las frutas, leche y azúcares, la clasificación de los carbohidratos conformado por 3 distintos grupos, el primero los monosacáridos cadenas simples de (glucosa, galactosa, fructosa) que se encuentran unidas por enlaces glucósidos. en la formación de doble cadena de monosacáridos forman a los disacáridos: cadenas simples y producen (maltosa, lactosa, sacarosa). por último, los polisacáridos son más de 10 unidades de monosacáridos que son más complejos para digerir. (almidón, glucógeno, cereales y tubérculos)

El 2do grupo los lípido o grasas que la principal función son regular y también con la fuente de energía, estas moléculas se almacenan en los adipocitos y los adipocitos se distribuyen en distintas partes del cuerpo de las personas, los lípidos los encontramos en las verduras, cereales y tubérculos que contiene grasas, azúcares, alimentos de origen animal, lácteos, aceites y grasas de origen animal o vegetal.

El 3er grupo son las proteínas con la función estructural, regulatoria y al igual que los otros 2 grupos con una fuente de energía. las proteínas están formadas principalmente por cadenas de aminoácidos, en el cual se conoce y estiman 20 tipos de aminoácidos, 10 se consideran esenciales y otro 10 como no esenciales.

Entendiendo un poco a los macroorganismos y entendiendo que son moléculas grandes, se podrán entender un poco como los alimentos están construidas y que tipo de moléculas los conforman.

Para ellos se deben de estudiar al igual a los micronutrientes, moléculas más pequeñas. dividiéndose en 2 grupos importantes en ello se encuentran las vitaminas y minerales.

Las vitaminas son compuestos orgánicos, que se encuentran en la naturaleza de los alimentos, presente habituales en cantidades muy pequeñas, no son sintetizados por el cuerpo en cantidades suficientes y algunas se producen en el cuerpo, las vitaminas liposolubles encargados de la absorción y excreción (K, E, D, A) Y LAS VITAMINAS B (1,2,3,5,6,8,9,12).

Los minerales conforman a los micronutrientes, representa aproximadamente el 4% a 5% del peso corporal, los minerales más importantes son cinco macrominerales esenciales (magnesio, sodio, potasio, cloro y azufre) y los 11 micro minerales establecidos (hierro, cinc, yoduro, selenio, manganeso, fluoruro, molibdeno, cobre, cromo, cobalto y boro) constituyen el 25% restante.

Fibra dietética se refiere a los componentes intactos de las plantas que no son digeribles por las enzimas digestivas, y la fibra funcional se refiere a los hidratos de carbono no digeribles que se han extraído o fabricado a partir de plantas, función de fibras insolubles, como la celulosa, aumenta la capacidad de retención de agua de la materia no digerida, aumenta el volumen fecal, en el cual reduce el tiempo de tránsito digestivo. fibras solubles, formadoras de geles, ellas realizan el tiempo de tránsito en el tubo digestivo.

En la nutrición el agua es de importancia para mantener en constante movimiento, disminución en problemas gastrointestinales y disminuir masa corporal es por eso que se considera que el 60 al 70% del peso corporal total del adulto se conforma por agua, las funciones específicas del agua es para procesos digestivos, absorción y excreción (orina), es el medio de transporte de los nutrientes, se debe conocer que al no tener o ingerir agua el cuerpo puede tener un descontrol ya sea una deshidratación o una intoxicación, en la deshidratación puede provocar la muerte ya que el humano puede pasar días sin comer pero sin la ingesta adecuada de agua puede llevar a la muerte, una intoxicación por agua es el exceso de la ingesta de agua se

habla de 5- 7 litros de agua al día.se conoce que el agua es excretada por medio de los riñones y saliendo por orina.

los electrolitos también tienden a ser importantes en la nutrición ya que ellos sin sustancias que se disocian en iones y cationes que son disueltos en agua, algunos son sales inorgánicas sencillas de sodio, potasio, magnesio y moléculas orgánicas compleja, teniendo un papel fundamental en funciones metabólicas. el potasio, magnesio, fosfato se encuentran a nivel intracelular que como función es el equilibrio osmótico, el equilibrio de ácido básico, difunde concentraciones intra y extracelular.

La alimentación es de importancia en la vida humana ya que gracias a ello nuestro cuerpo puede responder con facilidad, puede mantenerse, equilibrarse, moverse, reproducirse,etc. Es por ello que debemos de conocer sobre los parámetros de la nutrición para poder prevnir de una enfermedad cardiovasculares, de sobrepeso o anorexias, cáncer, diabetes, anemia infecciones, etc.

Para la buena alimentación debemos de consumir, proteínas, carbohidratos, lípidos, agua, minerales, vitaminas, fibra, teniendo claro que nada en exceso es bueno, todo esto para poder mantener los huevos, órganos y piel en constante mantenimiento y ello puedan cumplir todas las funciones adecuadas. El plato del buen comer es importante ya que gracias a eso nosotros podemos guiar a la población a la correcta alimentación y como se puede clasificar todo tipo de alimento, para poder tener opciones prácticas para la alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidad.

La nutrición es de importancia poder tener conocimiento de los alimentos y de los cuales el ser humano debe de ingerir para la correcta vida saludable y así poder destacar de las enfermedades, una buena nutrición ayuda al pronto recuperación de las enfermedades, y la alimentación adecuada es indispensables para prevenir desnutriciones o sobre peso. Con eso podemos finalizar el ensayo, destacando principalmente a los nutrientes.

REFERENCIAS:

temario y notas de clases.