



tema: Ensayo

**nombre del alumno: Paola Isabel
Díaz Sánchez**

Grado: 3

Grupo: A

Materia: Nutrición

**Nombre del docente: Daniela
Montserrat Méndez Guillén**

Nutrición como ciencia

En la actualidad muchas personas se interesan saber sobre la nutrición y como es que quieren comer saludable. La nutrición es muy importante porque estudia los nutrimentos y alimentos en cada caso ya sea para la enfermedad o bien para que la persona este estable, el organismo ingiere, absorbe, transporta, para que sea una energía junto al medio ambiente.

La energía es muy importante ya que pues es la que nos hace que estemos activos y que cada parte del cuerpo funcione de manera correcta, para todo esto se necesita un requerimiento y recomendaciones, y saber la cantidad de kilocalorías que se obtiene, el nutrimento es la función o la sustancia del organismo, para tener el contenido nutrimental, el cual es por la dieta diaria, de cada una de las personas ya sean inocuas, pero también en los alimentos lo podemos definir que cada uno contiene lo que es su atractivo sensorial.

Los hidratos de carbono son los que son de fuente de energía en la dieta, pero son clasificados en monosacáridos: que, pues lo podemos encontrar en lo que son la glucosa, galactosa y fructosa, son el principal azúcar para el cerebro y para que nos mantengamos vivos, en el hígado son metabolizados la fructosa y galactosa.

Los sacáridos importaciones para dieta son la sacarosa, lactosa y maltosa, los cuales los comemos en glaseados y demás y los polisacáridos lo encontramos en el almidón y cereales.

Los lípidos y grasas son fuente muy grande en la dieta suele encontrarse muchos, porque la mayoría de los alimentos lo contienen, es lo que provoca que se vean más esponjosos y jugosos, las proteínas en el cuerpo se les conoce como hormonas o enzimas entre otras.

Los ácidos esenciales, son todos aquellos que el humano puede desechar, la capacidad de las proteínas para sintetizar todo esto depende mucho de la biodisponibilidad y composición de aminoácidos de cada uno de estos.

Las vitaminas pertenecer al grupo de los micronutrientes, los cuales, pues se suelen obtener de productos orgánicos pues los cuales, se sintetizan poco poco y en cantidades pequeñas, lo cual provoca el mantenimiento, crecimiento desarrollo y reproducción. Las

vitaminas hidrosolubles son las que suelen ser excretadas por las heces, lo cual ya han sido absorbidas.

Las vitaminas hidrosolubles son aquellas vitaminas que son disueltas en agua y excretadas por la orina. Los minerales son importantes para que el ser humano funcione correctamente, Las fibras son plantas o productos de ellas pues las cuales son muy difíciles de digerir, la fibra insoluble se basa en la celulosa la cual ayuda a la retención de agua afectando lo que es el tránsito digestivo, en cambio las fibras solubles forman lo que son los geles como el colesterol y diversos minerales lo cual van reduciendo la absorción.

El agua forma gran parte de nuestro peso corporal pero también así como es buena, también puede dañar ya que al tomar más de lo indicado, provocaría la muerte también la deshidratación puede ser mala para el ser humano.

Los electrolitos son todas aquellas sales de sodio, potasio y magnesio de carga positiva y negativa, la cual es juntado con el agua. El calcio es encontrado mayormente en los huesos al igual que el magnesio, su otra parte suele encontrarse en los tejidos blandos y pequeño y otra pequeñísima parte en los líquidos extracelulares.

El sodio suele encontrarse en el esqueleto y pues secretado en lo que suele ser la bilis y jugo pancreático. El fósforo también se suele encontrarse en lo que son los huesos y suele ser importante en el metabolismo óseo, el potasio es aquel líquido extracelular, esto suele encontrarse en la alimentación con frutas y verduras.

La alimentación es considerada como una unidad de la alimentación, lo cual consiste en cocinar sana y con aceites de oliva y de pescado los cuales no contienen, tantas grasas trans, aunque cada persona adecuada su dieta según su nivel económico, lo que se debe ser completa esta consiste en llevar lo que es proteínas, vitaminas, lípidos etc., suficiente la cual es basada en comer todo tipo de alimentos y equilibrada debe de consumir en porciones racionales a la personas pero también entre lo que es el plato del bien comer inocua, lo cual todo debe ser limpio, para que no hallan lo que son las enfermedades diarreicas, todo esto implica lo que son los alimentos de todo el plato del bien comer, todo esto se debe de adecuar de acuerdo en el grupo de edad y sexo de cada personas, para que sea proporcionada a cada una de las personas,

Los alimentos funcionales son todos aquellos ya procesados o investigados por el científico los cuales pues ayudan a que no sea dañino para las personas que lo consumen.

Los probióticos son aquellos fundamentales para la vida y también en la alimentación.

Los prebióticos son todos aquellos pues que no son digeribles y afectan en buena manera a las colonizaciones de bifidobacterias y lactobacilos.

Conclusión:

Con todo lo visto en esta unidad, se da uno cuenta de que la nutrición es bastante importante por lo que debemos de saberla sobrellevar en nuestra dieta diaria, y también que va dependiendo en el grupo de edad de cada persona para así poderle dar sus porciones que le corresponden, para los médicos es muy importante saber que la nutrición va acompañada con la salud de todas las personas otra cosa muy importante es que se debe de checar el índice de masa corporal a cada persona y de ahí pues darle una dieta balanceada, con lo que sabemos pero también si sabemos que la persona tiene los recursos para que pueda consultar a un nutriólogo y él le de lo que es necesario para que tenga una buena salud todas las personas. Llegando a la conclusión la nutrición es bastante importante para el ser humano y más que nada para la salud de cada persona y que todos los minerales, lípidos, y el agua son muy importantes para la vida de todas las personas y para que cada quien tenga un funcionamiento correcto de todo el cuerpo.

(enfermería, 2013)

Bibliografía

enfermería, l. e. (2013). *antología uds. mexico.*