



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN MEDICINA

NOMBRE DEL ALUMNO:

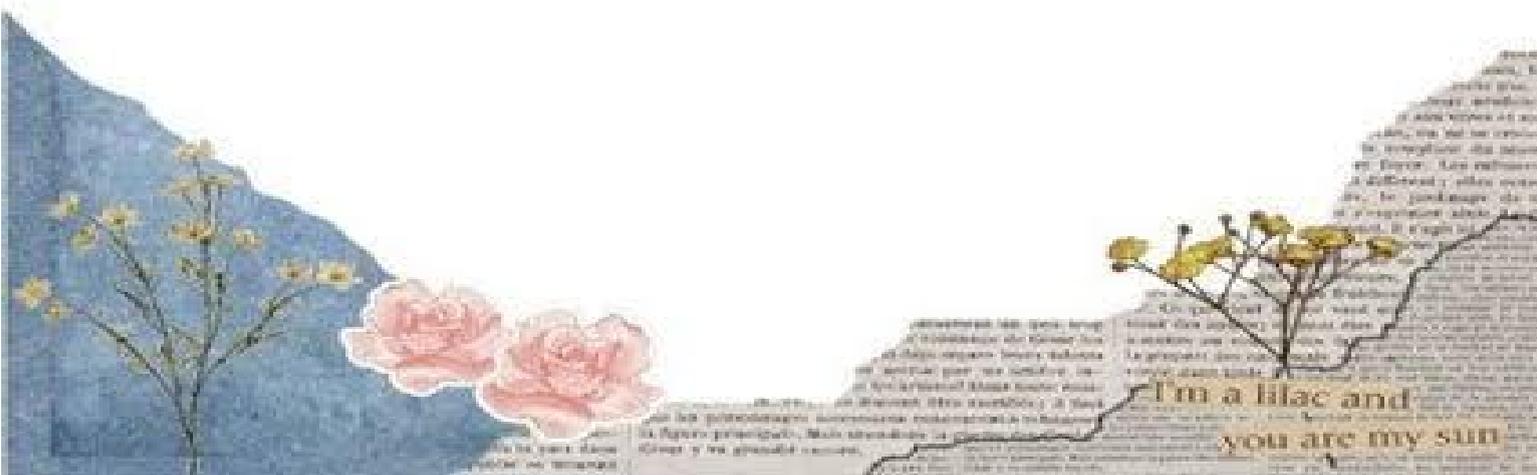
Zury Evelyn Morales Aguilar

ASIGNATURA:

Nutrición

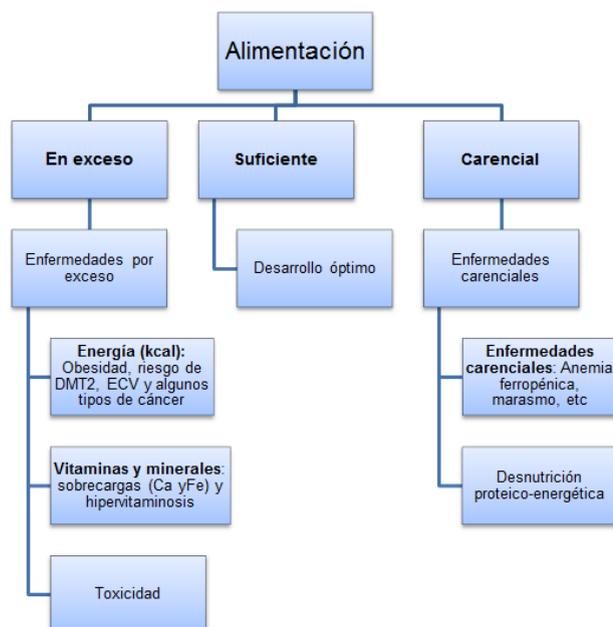
TRABAJO:

Ensayo de la primera unidad



La nutrición es la ciencia que estudia todos los procesos a partir de los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas presentes en los alimentos que son indispensables para el funcionamiento, crecimiento y el desarrollo del organismo. Es un proceso involuntario e inconsciente, similar en todos los individuos, cuyos cambios se deben al proceso evolutivo. Estos procesos están relacionados con la absorción, digestión, metabolismo y excreción de los nutrientes y compuestos bioactivos. Además, hay otros procesos a nivel molecular donde la nutrición juega un papel clave a nivel regulador y metabólico, especialmente mediado por enzimas, vitaminas, minerales, aminoácidos, glucosa, hormonas

En cambio, la alimentación es la forma de proporcionar al organismo los alimentos indispensables para el mantenimiento y desarrollo del organismo. Es un proceso voluntario, consciente y depende de los hábitos dietéticos del individuo. Por lo tanto, la Dietética es la ciencia que estudia las relaciones entre alimentación, nutrición y salud para ocuparse de la relación de los alimentos que se deben ingerir en función de las condiciones de la persona, tanto si son necesidades ordinarias como si son requerimientos especiales debido a una enfermedad.



Las kilocalorías son la energía que necesita nuestro cuerpo para vivir. Para desarrollar nuestras funciones vitales debemos incorporar cada día alimentos que nos aporten energía. Nuestro organismo también necesita nutrientes como vitaminas o minerales, pero estos elementos que sirven para nutrirnos no se encargan de realizar un aporte de energía.

Existen cuatro tipos de elementos que aportan energía al cuerpo humano, claro que solo tres de ellos nos aportan nutrientes. Estamos hablando de los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas. Y hay un cuarto elemento, el alcohol, que aporta kilocalorías pero que no aporta nutriente alguno.

Los nutrimentos son sustancias que provienen del exterior del organismo, contenidas en los alimentos y que proporcionan energía a nuestras células, forman estructuras en nuestro cuerpo y participan en las reacciones químicas mediante las cuales funciona el metabolismo humano. Se clasifican en dos grupos: Macronutrimentos y Micronutrimentos de acuerdo a la cantidad que nuestro organismo necesita de cada uno de estos.

Existen varios tipos de sabores y, aunque las papilas se distribuyen por toda la lengua, no todas las partes de la lengua los detectan por igual, habiendo zonas más sensibles para cada sabor. Por ejemplo, la punta de la lengua detecta el sabor dulce con mayor facilidad y los laterales de la punta el sabor salado; los lados de la lengua detectan mejor el sabor amargo y el ácido se percibe más en la parte posterior.

Hasta ahora, se pueden identificar cinco tipos de sabores básicos que el ser humano es capaz de identificar:

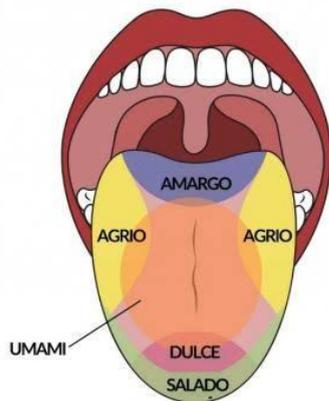
Dulce. Es uno de los primeros sabores en percibirse y de los más buscadores entre los seres vivos. Se encuentra en compuestos hidrocarbonatados y con alimentos con glucosa. Este sabor puede alterar su intensidad y su percepción dependiendo del aroma u olor.

Salado. Es el segundo sabor básico y se produce ante una reacción al cloruro sódico (sal común) y otras sales presentes en los alimentos. Estas sales son fundamentales para regular el organismo y buscar un equilibrio interno.

Ácido. El sabor ácido o agrio está asociado a sabores que alertan de alimentos que podrían estar en mal estado y, por consiguiente, podrían sentar mal a quien lo toma. En ocasiones es desagradable,, pero también ayuda en la regulación del pH del organismo. Alimentos como limones o naranjas, así como otros cítricos son sabores ácidos.

Amargo. Al igual que el dulce, este es uno de los primeros sabores en desarrollarse y es uno de los cuatro más importantes. Del mismo modo que el ácido, advierte que un alimento pueda estar en mal estado e incluso ser tóxico, por lo que no siempre resulta ser un sabor agradable. Aun así, sabores como el café o el chocolate puro gustan por su amargura.

Umami. Este último sabor, descubierto en los últimos años, es intenso y agradable y está asociado al glutamato monosódico y es producido por aminoácidos presentes en carnes o quesos curados, pescados en salazón como las anchoas, en la salsa de soja o el té verde, entre gran cantidad de alimentos. Se denomina así por dos palabras japonesas: umai (delicioso) y mi (sabor).



Hidratos de Carbono (o Carbohidratos).Función: Principal fuente de energía para el sistema nervioso y para los músculos, tienen 4 kcal por gramo.

Tipos: Simples como la glucosa, la fructosa, la lactosa y la sacarosa, son de fácil absorción.Complejos como el almidón que se absorbe mas lentamente y nos dan saciedad, o las fibras que ayudan al correcto tránsito intestinal. Fuentes: Los encontramos en la mayoría de los alimentos

Proteínas; Función: tienen 4 kcal por gramo. Forman las estructuras de nuestras células y músculos, son reparadoras de tejidos, reguladoras de las funciones vitales, transportan oxígeno y forman anticuerpos del sistema inmune. Son esenciales para el sano crecimiento y desarrollo. Tipos:Pueden ser de origen animal o de origen vegetal, ambos nos aportan aminoácidos para formar proteínas como la insulina, la queratina, el colágeno, la elastina, la albúmina y la hemoglobina.

Lípidos; Función:tienen 9 kcal por gramo, también conocidos como aceites y grasas, son esenciales para el desarrollo cerebral y la función hormonal, para la absorción de vitaminas como la A,D, E y K. Forman parte de la estructura de las células y dan protección a los órganos vitales de golpes y temperaturas extremas. Tipos:Pueden ser de origen animal o de origen vegetal, se les clasifica según su composición química como grasas saturadas, insaturadas, poliinsaturadas. Por ejemplo: colesterol, ácidos grasos omega 3 y omega 6 como el ARA o DHA que son muy importantes durante los primeros años de vida para el desarrollo neuronal.

Como podemos ver, tanto los Hidratos de Carbono, Proteínas y Lípidos tienen una función vital en nuestro cuerpo y son igualmente importantes. Sin embargo, la cantidad que necesitamos de cada uno es diferente, por lo que se recomienda consumirlos todos los días procurando estas proporciones:

en cuanto a la calidad, prefiere los alimentos de la manera más natural posible, es decir evita los alimentos que han sido ultraprocesados (jugos, refrescos, frituras, embutidos, comida rápida) ya que contienen elevadas cantidades de hidratos de carbono simples como el azúcar y de grasas saturadas lo que puede llevarnos a un Exceso en el consumo de energía y de Macronutrientes

Los aminoácidos están presentes en las proteínas, y juegan un papel clave en casi todos nuestros procesos biológicos, pues funcionan como vínculo para llevar nutrientes al cuerpo. Por eso, son componentes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo que se deben tomar necesariamente con la dieta. Descubramos un poco más sobre sus funciones y de qué alimentos obtenerlos.

Los aminoácidos esenciales son aquellos que el organismo no es capaz de sintetizar por sí mismo, y por eso debe tomarlos necesariamente desde el exterior a través de la dieta. Son las unidades elementales constitutivas de las moléculas denominadas proteínas.

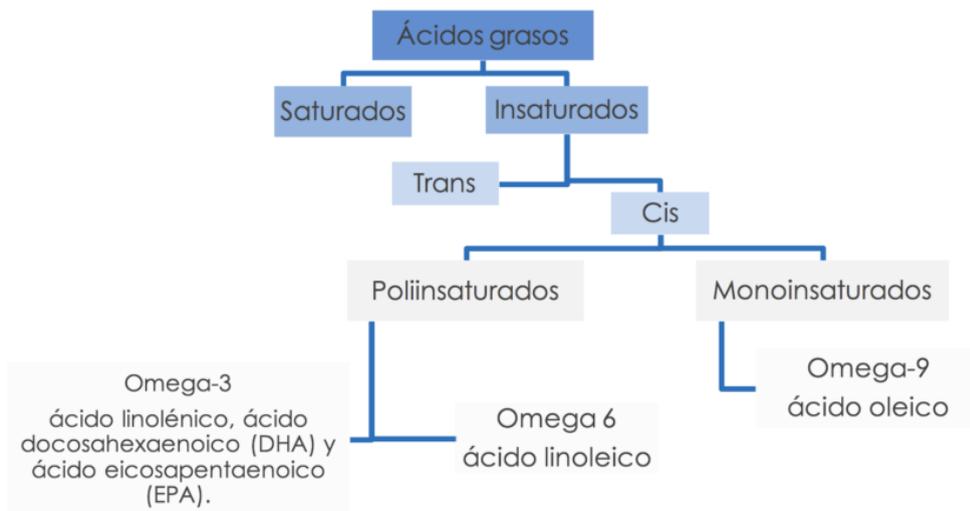
Entre ellos están los macronutrientes que aportan energía, y los micronutrientes: vitaminas y minerales, y el agua. Los macronutrientes son los hidratos de carbono, los lípidos y las proteínas. Cada uno de ellos está formado por otras moléculas más pequeñas, que se unen para formar otra mayor. De esta manera, cuando comemos los alimentos, los macronutrientes se separan en sus componentes más pequeños para poder atravesar la mucosa intestinal y ser metabolizados y utilizados en las células. Estos dos procesos se denominan digestión y absorción.

En el caso de las proteínas, que son moléculas grandes y complejas en su forma espacial, sus componentes básicos se denominan aminoácidos. En la naturaleza, como integrantes de las proteínas, existen 22 aminoácidos en total. De ellos, 10 se clasifican como esenciales



ácidos grasos esenciales, es decir, aquellos que el organismo no puede sintetizar, como el ácido linolénico(ácido graso poliinsaturado omega-3) y el ácido linoleico(ácido graso poliinsaturado omega-6). Estos, deben ser incorporados a través de la alimentación en la cantidad mínima necesaria (un 2-3 % de la energía total), ya que son imprescindibles en diferentes procesos, sobre todo a nivel del sistema nervioso.

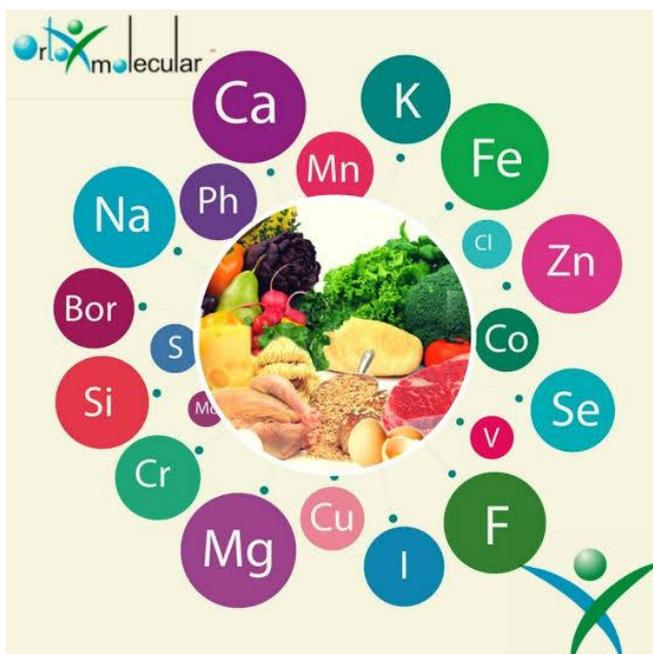
Las grasas están compuestas por triglicéridos, que a su vez están formados por ácidos grasos, que se clasifican en función de la presencia de dobles enlaces en su molécula. En este sentido, existen tres tipos de grasas: saturadas, monoinsaturadas y poliinsaturadas.



Fuente: Adaptado de Chong et al., 2006.¹

Los ácidos grasos saturados están presentes principalmente en alimentos de origen animal, lácteos y derivados. Por otro lado, alimentos como los frutos secos, la mayoría de los aceites vegetales (maíz, soja, girasol, etc.) y los pescados, contienen principalmente ácidos grasos poliinsaturados, mientras que el aceite de oliva o el aguacate entre otros, destacan por su contenido en ácidos grasos monoinsaturados. Además, ciertos alimentos, entre los que se encuentra la carne de cerdo de capa blanca y sus derivados, contienen tanto grasas saturadas como insaturadas.

Los minerales son nutrientes que el organismo humano precisa en cantidades relativamente pequeñas respecto a los macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y lípidos). Por ello, al igual que las vitaminas, se consideran micronutrientes.



El Plato del bien comer es una guía para lograr alimentación correcta y, de esta forma, prevenir obesidad, hipertensión, ciertos tipos de cáncer y enfermedades del corazón, entre otros padecimientos.

Esta orientación alimentaria considera tres grupos de alimentos: verde (frutas y verduras), amarillo (cereales) y rojo (leguminosas y productos de origen animal).

Los grupos de alimentos están distribuidos en un mismo plato, lo cual significa que en cada una de las comidas importantes (desayuno, comida, cena) debemos agregar al menos un integrante de cada categoría. Dejar de consumir alimentos de alguno de estos grupos genera deficiencia de nutrimentos y, por tanto, problemas de salud:

Frutas y verduras

Pueden consumirse libremente, pues proporcionan vitaminas, minerales, agua y fibra al organismo. De preferencia, opta por las frutas y verduras crudas y con cáscara (pero muy bien lavadas), y dale prioridad a las de temporada (son más baratas y de mejor calidad).

Productos de origen animal

A pesar de proporcionar proteínas, estos productos se encuentran en color rojizo, lo que significa que se debe limitar su consumo debido a que tienen alto contenido de grasas saturadas y colesterol. Si deseas ingerirlos, prefiere por pescado o pollo sin piel sobre las carnes de cerdo, borrego, cabrito o res.

Leguminosas

Frijol, haba, lenteja, garbanzo o soya pueden comerse en mayor cantidad que los anteriores pues no contienen colesterol.

Cereales

Son fuente de energía (proporcionan carbohidratos), vitaminas, minerales y fibra. Se representan en color amarillo, ya que se deben ingerir con moderación.

Entre el grupo de cereales y el subgrupo de leguminosas se encuentra la palabra "combina", lo que significa que estos productos deben consumirse juntos para mejorar la calidad de las proteínas vegetales.



Para obtener una buena salud es muy importante ingerir alimentos nutritivos para nuestro organismo, puesto que estos nos dan energía y vitalidad para desarrollar las actividades que se presentan diariamente.

Los carbohidratos a más de proporcionar energía forman un papel muy importante en el desarrollo de las neuronas, permitiéndonos desarrollar nuestro cerebro.

Puedo concluir que la diabetes es una enfermedad de la sangre la cual se obtiene por exceso de glucosa o azúcares, esta enfermedad es incurable y debe ser detectada a tiempo para poderla cuidar periódicamente.

El exceso de tejido graso produce obesidad y peligro en arterias y venas, pues se obstruye la circulación normal de la sangre, a la vez este tejido produce colesterol que de igual manera es muy perjudicial en el flujo normal de ésta.

BIBLIOGRAFÍA;

<https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>

<https://ifdcsanluis-slu.infod.edu.ar/sitio/upload/UNIDAD%201%20NUTRICION-1.pdf>