



**Karen Paulina López Gómez**

**Daniela Monserrat Méndez Guillen**

***Ensayo de: Nutriología como ciencia***

**Nutrición**

**Grado: 3 Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de septiembre de 2022.



## NUTRIOLOGÍA COMO CIENCIA

La nutrición es la base del correcto funcionamiento humano pues es la ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos y otras sustancias. Pero más específicamente la nutrición es el proceso mediante el cual el organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y elimina sustancias, así como intercambia materia energía con su ambiente.

Sabiendo lo anterior podemos decir que abarca desde la ruta metabólica que es: Ingestión (a través de la boca formando un bolo), seguido a esto tenemos la digestión (que surge en el estomago y se convierte en quimo), después surge la absorción (en el intestino delgado y se convierte en quilo), para finalmente ser excretado (por el intestino grueso en forma de quilo heces), hasta lo que esta ruta nos aporta.

Para adentrarnos mas al tema debemos conocer y tener en claro algunos conceptos como la energía que es la capacidad de efectuar un trabajo y que la tenemos gracias a los alimentos que consumimos, así como el requerimiento que es definido como la cantidad mínima que un individuo necesita ingerir para una nutrición correcta (aclarando que varia de acuerdo a la edad, sexo, estatura, actividad física, estado fisiológico, estado de salud). Otro concepto a mencionar es la dieta que se define como todos los alimentos que se ingieren en un día, estos alimentos proporcionan un nutrimento que realiza una función en el organismo que a su vez podemos clasificarla en kilocaloría que es la unidad de energía térmica. Tomando en cuenta que los alimentos deben tener un consumo adecuado checando desde su contenido nutrimental ( que contiene nutrientes) y sus recomendaciones para no ingerir cantidades inadecuadas.

Sabemos que el ser humano muy comúnmente se guía por lo que ve, huele, siente y sabe bien, es decir se inclina a preferir algunos alimentos de acuerdo a su "atractivo sensorial" por lo que nos es de extrañarse que en algunas ocasiones consumamos mas calorías que nutrientes, sin embargo es importante conocer estos para saber por cual inclinarnos, pudiendo empezar por distinguir los sabores para saber a cual inclinarnos de acuerdo a los alimentos que se agrupen en ellos.

Por lo anterior podemos mencionar los cinco sabores:

Amargo: Puede ser concebido como desagradable, se detecta por las papilas gustativas situadas en la parte posterior de la lengua. Puede encontrarse en alimentos como perejil, hojas de mostaza, col rizada, etc.

Salado: Detectado por las papilas gustativas ubicadas a ambos lados de la lengua. Presente en alimentos como: sal marinada, salsa de soya, etc.

Dulce: "Sabor mas placentero". Disponible en alimentos como el grano entero y algunos vegetales.

Ácido: "agrio" En papilas gustativas ubicadas a ambos lados de la lengua. En alimentos como el vinagre, limón, lima y naranja.

Umami: "sabor agradable". Detectado por la parte central de la lengua. En alimentos como tomates y champiñones.

Ahora que ya sabemos acerca de los sabores y los alimentos que los contienen podemos hablar de los nutrientes que encontramos en estos últimos. Estos nutrientes se dividen en macronutrientes y micronutrientes. Los macronutrientes se subdividen a su vez en:

-Hidratos de carbono: Monosácaridos (glucosa, galactosa y fructosa), disacáridos y oligosacáridos (lactosa y maltosa) y Polisacáridos (de + de 10 unidades de monosacáridos)

-Lípidos: Simples (ácidos grasos, grasas neutras, monogliceraldehidos), compuestos (fosfolípidos, glicerofosfolípidos, glucoesfingolípidos, glucolípidos), misceláneos (esteroles, vitaminas: A, E Y K).

-Proteínas: Estructura corporal de los seres humanos y animales. Funciones enzimáticas, estructurales, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas.

Es importante aclarar que algunas de estas subdivisiones tienen más divisiones como los ácidos grasos que pueden ser de cadena corta (- de 6 átomos), media (8-12 átomos) y de cadena larga (+ de 14 átomos).

Otros importantes que no fueron mencionados anteriormente son los aminoácidos que se clasifican en:

-Esenciales: isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, triptófano, valina, histina (en niños)

-No esenciales: alanina, arginina, asparagina, ácido aspártico, cisteína, ácido glutámico, glicina, prolina, serina, tirosina e histina (en adultos)

-Ramnificados: L-Leucina, L-isoleucina, L-Valina

-Polares:serina,treonina,glutamina, asparagina,tirosina, cisteína, glicina

-Neutros/no polares: alanina,valina,leucina, isoleucina,metionina,prolina, fenilamina, triptófano.

Y un componente más de algunos alimentos es la fibra que puede dividirse en dietética (componentes intactos de las plantas funcional (hidratos de carbono no digeribles), insolubles ( aceleran el transito intestinal), y los solubles ( forman geles, relentizan el sistema digestivo). Mencionando lo anterior podemos identificar que es importante conocer que alimentos las contienen para consumirlas de acuerdo al requerimiento del organismo así como para no afectarlo.

Otro elemento importante en la dieta del srr humano es el agua que es el principal componente del cuerpo humano, al nacer corresponde al 75-85% del peso total, mientras que en un adulto promedio es del 60-70% y en un adulto obeso es del 45-55%.

La importancia de esta se puede resumir en que nos ayuda en procesos como: digestión, absorción y excreción. Sin embargo es importante consumirla adecuadamente puesto que en cantidades excesivas podría provocarnos una intoxicación.

Concluyendo que la nutrición es el proceso por el cual se ingieren y pasan los alimentos hasta ser defecados, siendo importante conocer los componentes de estos para establecer una adecuada dieta, basándonos en nuestra edad, peso, talla, así como para mantener un correcto funcionamiento en el cuerpo humano