



**Universidad del sureste**  
**Campus Comitán**  
**Licenciatura en Medicina Humana**

**Ensayo sobre la Nutriología como  
ciencia**

**Nombre del alumno: Carlos Rodrigo  
Velasco Vázquez**

**Grupo "B"**

**Tercer semestre**

**Nutrición**

**Nombre del Docente, Daniela  
Montserrat Sánchez Ortega**

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de septiembre de 2022

## La nutrición como el pilar fundamental de la salud

Como es evidente, la nutrición juega un papel fundamental en la salud humana, básicamente es la base para que las personas puedan gozar de una vida plena y sana. Las conductas alimentarias dirigidas a los extremos son muy peligrosas, no podemos comer en exceso pero tampoco debemos omitir la ingesta de los alimentos, porque son nuestra vida, nuestra energía. Es entonces la nutrición humana un proceso complejo, lleno de eslabones y requerimientos que son necesarios para que el acto de comer sea saludable, sano y beneficioso para nuestra salud. Ahora bien, ¿Cómo nosotros podemos saber si estamos alimentándonos de manera adecuada? ¿es posible caer en el error de omitir alguna sugerencia o simplemente ignorarla? Nosotros como médicos de primer nivel en formación, necesitamos saber las bases de la buena nutrición, debemos conocer las características de aquellos nutrientes que necesitamos para mantenernos sanos, de aquellos alimentos de los cuales no podemos abusar en su consumo y aquellos que son de suma importancia para que nuestro cuerpo funcione de manera adecuada, todo esto claro, para que nosotros podamos incentivar el hábito del buen comer a nuestros pacientes en el futuro.

La nutrición es la ciencia que estudia los alimentos, pero de una manera completa, desde las características físicas de los alimentos hasta los componentes que estos tienen y como interactúan en nuestro ser, de qué manera nos benefician y si en dado caso son susceptibles de causarnos un daño. De igual manera estudia el proceso en que el cuerpo humano metaboliza, transforma y utiliza los nutrientes que contienen los alimentos. De ahí la importancia de esta ciencia para poder comprender lo que conlleva tener una buena alimentación y las consecuencias de ignorarla.

Si bien la alimentación humana es un proceso complejo y por lo tanto tiene distintos componentes anatómicos a su disposición, como lo es el tubo digestivo. Este comienza desde la boca, el esófago, el estómago (que es parte muy importante para llevar a cabo todo el proceso de metabolismo) y los intestinos, que son la parte de absorción y en algunos casos considerados como la entrada de energía al cuerpo humano. Cada fase es importante y si alguna tiene una falla o por alguna situación debe considerarse un problema grave porque compromete la nutrición total del organismo.

Para que nosotros podamos entender el proceso de nutrición es de suma importancia que dejemos en claro el significado de algunos conceptos como el requerimiento, que es la cantidad necesaria de un nutrimento para que el organismo funcione de manera adecuada; los nutrimentos, que es cualquier sustancia que realiza una función en el organismo y es

obtenido de la dieta; y la dieta, que podemos definirla como todos aquellos alimentos que ingerimos en nuestro diario vivir a través de todas las comidas que realizamos.

Hay algo que debemos tener en cuenta y debemos hacer énfasis en esto porque tiene una gran repercusión en la manera en la que nos alimentamos, que es el atractivo sensorial de los alimentos. Gracias a esto, nosotros elegimos todos los medicamentos que vamos a consumir, ignoramos aquellos que no nos atraen y por lo regular nos quedamos con todo aquello que invade nuestros sentidos. Y es porque el atractivo sensorial es la capacidad que tienen nuestros sentidos de interactuar con los alimentos y decidir si nos llama o no la atención, por lo tanto, es un filtro sobre que alimentos terminaremos consumiendo. Para la mala fortuna de los seres humanos los sentidos se inclinan con mayor predominio hacia aquellos sabores dulces y gustosos al paladar, pero son también los alimentos que menos nutrientes nos otorgan y al contrario de lo que podríamos pensar, son los que más daño son ocasionan.

Es momento entonces de mencionar algunos de los componentes fundamentales de los alimentos y como interactúan estos en nuestro cuerpo humano, los macro y micro nutrientes.

Los macronutrientes son las sustancias que se encuentran en mayor abundancia en los alimentos y son componentes orgánicos esenciales para el organismo. (Rodwell, 2010) entre ellos podemos nombrar a los hidratos de carbono, los lípidos y las proteínas. Todas estas sustancias son importantes en nuestra dieta diaria, pero lo que es aún más importante la cantidad de estos nutrientes que ingerimos a diario, por eso se hace énfasis en el consumo de azúcares, carbohidratos y carnes en la dieta, porque consumirlos de manera inadecuada significaría un daño en el organismo, que bien las consecuencias no se presentarían de manera inmediata, pero es el primer eslabón para ir construyendo una amenaza a la salud total del individuo en un futuro. Los carbohidratos los encontramos prácticamente en todos lados, es por eso que debemos tener una alimentación balanceada y controlada, sobre todo, para evitar el consumo excesivo de estas sustancias tan dañinas. Lo mismo sucede con el azúcar y las proteínas, todas necesarias en nuestra vida pero en cantidades correctas, para evitar alguna enfermedad. Algo muy importante de igual manera es el consumo de lípidos en la dieta diaria, puesto que en cantidades mínimas son necesarias, en cantidades bastantes altas pueden significar un peligro total para la salud, desencadenando un gran número de patologías peligrosas y difíciles de tratar. (Araceli Suverza, 2010)

Ahora es importante hablar del último tipo de nutrientes que son fundamentales para que el organismo sigan en funcionamiento, las vitaminas y minerales. Estas son sustancias que las

necesitamos quizá en porciones sumamente pequeñas si las comparamos con la ingesta de carbohidratos, pero no deja de ser menos importante. Las vitaminas y minerales son esenciales en el cuerpo humano para realizar un sin número de actividades indispensables para la vida, es por eso que no podemos dejar a una persona sin la ingesta de estos nutrientes. Las vitaminas son componentes de origen orgánico indispensables en el cuerpo. Estos nutrimentos son esenciales en la vida humana puesto que sin estos no podríamos funcionar, lo que pasa de manera muy similar en los minerales, que aunque muy pocos, son necesarios para la vida.

El agua por su parte es un componente indispensable de igual manera para el buen funcionamiento del cuerpo. Compuesto que no puede faltar en nuestro organismo por la suma importancia que este tiene en la absorción y tránsito de los alimentos en el cuerpo.

Por la gran variedad de alimentos, y con ello la aportación de nutrientes que nos ofrece cada uno, es necesario que podamos clasificarlos de manera adecuada, para así saber cuáles son las características más predominantes de cada uno y saber en que momento consumirlos, y de manera específica, en que cantidad debemos hacerlo. Para nosotros poder realizar este tipo de alimentación saludable se creó el plato del buen comer, que nos sirve como una herramienta a la hora de clasificar los alimentos, pero también nos da una pauta sobre las porciones que nosotros debemos consumir por cada clasificación de alimentos.

Podemos concluir entonces que la nutrición es de suma importancia en la salud humana, prácticamente es la base de la salud, porque de la alimentación nosotros obtenemos los diferentes nutrimentos que nuestro cuerpo necesita y si en algún momento nosotros tenemos el déficit de alguno podemos comprometer el funcionamiento de un sistema completo en nuestro cuerpo, lo que nos compromete a padecer muchas enfermedades. En cuanto la carrera de medicina es esencial que nosotros conozcamos todos estos procesos, los entendamos y seamos capaces de administrarlos en nuestros pacientes, de hacerlos realidad, en especial en los niños. Como se nos ha dicho en algún momento, llegara el día en que la consulta de manera completa la haremos nosotros mismos, tendremos que diagnosticar la enfermedad, dar el tratamiento terapéutico farmacológico, pero de igual manera mencionar y recomendar las especificaciones alimentarias que nuestros pacientes llegaran a necesitar.

Debemos conocer a fondo todos los límites, deficiencias y necesidad de los nutrimentos más importantes, ya que eso podría salvarle la vida a alguien en algún momento.

## Bibliografía

Araceli Suverza, K. H. (2010). *El ABCD de la Nutrición del Estado de Nutrición*. C.P. 01376, México, D. F.: MCGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A. de C.V.

Rodwell, V. W. (2010). *HARPER BIOQUÍMICA ILUSTRADA*. MÉXICO DF: INTERAMERICANA EDITORES.