



**Universidad Del Sureste Campus  
Comitán De Domínguez,  
Chiapas  
Licenciatura En Medicina Humana**



**Tema: Ensayo**

**Nombre: Angélica González Cantinca**

**Grupo: B**

**Grado: 3**

**Materia: Nutrición**

# NUTRICIÓN

## INTRODUCCIÓN

En este trabajo hablaremos de sobre la nutrición en un concepto general, para iniciar debemos tener en claro que es la nutrición, y es la ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos y otras sustancias conexas; su acción, interacción y equilibrio respecto a la salud y a la enfermedad.

Además, puede ser considerado un proceso biológico que ocurre en un ser vivo cuando su organismo absorbe los alimentos y líquidos, así como los nutrientes que necesita para su crecimiento y el desarrollo de las funciones vitales. A través de la alimentación, el organismo incorpora hidratos de carbono, vitaminas, minerales, proteínas y grasa. Por lo cual abarcaremos diversos puntos como el de la dieta el cual se refiere a todo lo que consumimos en el día, ya que es ahí en donde consumimos nutrimentos que pasan por donde cualquier sustancia puede realizar una función en el organismo y es ingerida. Los alimentos con tejidos o secreción de organismo de otras especies que contienen concentraciones apreciables de uno o más nutrimentos biodisponibles.

Cuando consumimos alimentos gran parte de ellos nos aportan energía la cual nos da la capacidad de efectuar un trabajo, por lo cual es necesario tener un buen requerimiento para mantener una correcta nutrición obviamente esto debe asociarse al peso, estatura, edad, sexo, actividad física entre otros aspectos de cada persona.

La nutrición es el proceso mediante el cual un organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y elimina sustancias, así como intercambia materia y energía con su medio ambiente. Por lo cual cada vez que consumimos algo o nos alimentamos nuestro atractivo sensorial debe estar activado para identificar todos los puntos necesarios para que sea "antójale" para nosotros por medio de nuestros sentidos; la vista, el tacto, el oído, el olfato y el gusto.

Dentro de la nutrición se encuentran dos grupos muy importantes los cuales nos ayudan y son de gran utilidad, hablamos de los macronutrientes los cuales se clasifican en tres (hidratos de carbono, lípidos y proteínas) el segundo grupo son los micronutrientes (vitaminas y minerales)

Si hablamos de los macronutrientes; el hidrato de carbono es sintetizado por las plantas y son una importante fuente de energía en la dieta, en la que suponen aproximadamente la mitad de las calorías totales y se pueden clasificar en monosacáridos; disacáridos y oligosacáridos, y polisacáridos.

Las grasas y los lípidos constituyen aproximadamente el 34% de la energía de la dieta humana. La capacidad de almacenar y utilizar grandes cantidades de grasa permite que los seres humanos sobrevivan sin alimento durante semanas y a veces durante meses. Y las proteínas que son estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas. Las proteínas están formadas por aminoácidos unidos entre sí por enlaces peptídicos, su capacidad de sintetizar las proteínas adecuadas para el cuerpo depende de la disponibilidad de todos los aminoácidos necesarios. Por lo que, la calidad de las proteínas de la dieta depende de su composición en aminoácidos y de la biodisponibilidad de estos.

Los micronutrientes son un tipo de nutriente que debe aportar pequeñas dosis de sustancias para colaborar en diferentes procesos metabólicos del organismo, se conforma por vitaminas que pueden ser hidrosolubles que tienden a absorberse mediante difusión simple cuando se ingieren en cantidades más pequeñas. Y las vitaminas liposolubles que son las que se absorben pasivamente y se transportan con los lípidos de la dieta.

Los minerales son esenciales para la función de los seres humanos, aun cuando no se hayan establecido necesidades específicas para algunos de ellos. Los minerales representan aproximadamente el 4% a 5% del peso corporal, o 2,8 a 3,5 kg en mujeres y varones adultos, respectivamente.

## **CONCLUSIÓN**

De esta forma concluimos con que la nutrición es una ciencia de gran importancia para nuestra salud física. Debemos tener en cuenta nuestros hábitos alimenticios ya que esto será fundamental para tener una mejor calidad de vida adecuada y mantener hábitos alimenticios que habiliten una nutrición equilibrada será lo mejor para nosotros. Así mismo como diferentes sustancias o componentes están presentes en nuestro organismo trabajando junto a la nutrición. Los alimentos que obtenemos en nuestra dieta poseen o deberían poseer los componentes necesarios para una buena nutrición, son el complemento perfecto para que nuestra salud física y mental estén bajo control.

## Bibliografía

Universidad del sureste. (sin fecha) Libro de apoyo.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/db746b8934200c0c591f9791eb2b9c88.pdf>