



García Aguilar Paola Montserrat

**Nombre del profesor: Méndez Guillen
Daniela Monserrat**

Tercer semestre, grupo "B".

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de septiembre de 2022.

Introducción

El presente ensayo abordará temas relevantes en torno a nutrición los cuales hemos estudiado a lo largo de esta unidad, para comenzar podemos decir que nutrición según la OMS es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo, la importancia de una nutrición saludable radica en el gran papel que tiene para la prevención de factores de riesgo los cuales se encuentran relacionados con la dieta, ejemplo de estos son el sobrepeso y la obesidad, por otro lado, nutrición es el proceso por el cual el organismo ingiere, digiere, transporta, utiliza y excreta los alimentos lo que nos da como resultado el crecimiento, mantenimiento del organismo.

Se define como dieta a todos los alimentos que se ingieren en un día, no es lo mismo que un régimen alimenticio en el que se tienen objetivos de bajar o subir de peso, personalizado ya que cada persona tiene diferente tipo de requerimiento, lo cual va más allá y al que podemos considerar “Un estilo de vida”.

Para lograr mantener a nuestro organismo esa vitalidad es necesario aportarle la serie de nutrientes que necesita logrando así una nutrición saludable ya el objetivo es que cubra las necesidades nutricionales y demandas energéticas, de lo anterior mencionado, surge la siguiente pregunta; ¿Qué es un nutriente? Se define como nutriente a sustancias químicas contenidas en los alimentos que se necesitan para el funcionamiento normal del organismo, es decir los macronutrientes son aquellas sustancias que proporcionan energía al organismo para un buen funcionamiento, y puede que algunos otros elementos necesarios para reparar y construir estructuras, juegan un papel importante en el crecimiento y para regular procesos metabólicos de nuestro organismo.

Los macronutrientes se dividen en:

1. Hidratos de carbono
2. Lípidos
3. Proteínas

Los hidratos de carbono son sintetizados por plantas y son una de las principales fuentes de energía para nuestro organismo, los cuales se encuentran formados por carbono, hidrógeno y oxígeno.

Y se clasifican en:

1. Monosacaridos
2. Disacaridos
3. Oligosacaridos
4. Polisacaridos

A continuación se abordará cada uno de ellos, comenzando con los monosacaridos dentro de los más importantes encontramos a la glucosa, galáctosa y fructosa, dentro de estos se cataloga a la glucosa como el monosacarido más importante y a la fructosa como el más dulce.

Los carbohidratos más sencillos son los monosacáridos o azúcares simples.

Los disacaridos surgen cuando Cuando el enlace glicosídico se forma entre dos monosacáridos, los tres disacáridos más importantes en nutrición humana son sacarosa, lactosa y maltosa.

Por otro lado los Polisacaridos son hidratos de carbono con más de 10 unidades de monosacaridos

los cuales se unen entre sí mediante los enlaces glucosídicos.

Lípidos

Los lípidos y las grasas forman parte de aproximadamente el 34% de la energía en la dieta humana, ya que son ricas en energía y proporciona 9kcal por gramo, la grasa que consumimos en la dieta de almacena en el tejido adiposo, gracias a que el ser humano es capaz de almacenar grasa nos permite que podamos sobrevivir sin alimento durante semanas.

La clasificación más importante es:

1. Monosaturados
2. Saturadas
3. Polinsaturadas

4. Tras

Dentro de los macronutrientes también encontramos a las proteínas

Las proteínas son moléculas formadas por aminoácidos que están unidos por un tipo de enlaces conocidos como enlaces peptídico, son de gran importancia ya que cumplen funciones muy importantes en nuestro cuerpo, tienen funciones como:

- FUNCIÓN ENZIMÁTICA.
- FUNCIÓN HORMONAL.
- RECONOCIMIENTO DE SEÑALES QUÍMICAS.
- FUNCIÓN DE TRANSPORTE.
- FUNCIÓN ESTRUCTURAL.
- FUNCIÓN DE DEFENSA.
- FUNCIÓN DE MOVIMIENTO.
- FUNCIÓN DE RESERVA.

En una nutrición saludable también juegan un papel importante los micronutrientes: pequeñas cantidades de vitaminas y minerales requeridos por el cuerpo que ayudan en la mayoría de las funciones celulares

Como sabemos las vitaminas son esenciales en nuestra dieta, ya que su importancia está directamente enfocada con la salud ya que al existir una deficiencia de estas puede ocurrir una enfermedad y por el contrario las vitaminas pueden ayudar a prevenir algunas enfermedades crónicas.

Estas se dividen en liposoluble e hidrosolubles.

Los minerales se dividen en macrominerales (son necesarios ≥ 100 mg/día) y microminerales u oligoelementos (son necesarios < 15 mg/día). De igual manera son esenciales para el funcionamiento del organismo.

Todos estos elementos contribuyen a lograr un estilo de vida saludable, y así mejorar la calidad de vida de las personas.

Conclusión:

Tener conocimiento sobre nutrición es fundamental en la carrera ya que como personal de salud, fomentar una alimentación saludable contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas, y a su vez disminuir y prevenir enfermedades a futuro.

Bibliografía.

Kerschner, Velma L. Nutrición y Terapéutica Dietética. México: Editorial el Manual Moderno., 1984. 495 págs.

Mahan, L. K. & Escott-Stump, S. (1998). Nutrición y Dietoterapia de Krause (9na. ed.). México: McGraw-Hill Interamericana. 1207 pp.