



Universidad del sureste
Campus Comitán
Licenciatura en Medicina Humana

Esthephany Michelle Rodríguez López
Tercer semestre "B"
Ensayo

Materia: Nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de septiembre de 2022



INTRODUCCIÓN

Para empezar comenzaremos hablando un poco de la nutrición, la cual 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, también se debe saber que la nutrición cuenta con un proceso biológico el cual consta de; Ingesta, digestión, absorción y excreción. La nutrición es de suma importancia para diferentes profesionales en el área de salud, ya que gracias a ella se puede tener como objetivo mejorar la alimentación de cada individuo.


Es necesario mencionar que los alimentos que se consumen cuentan con nutrientes, ya sea con macronutrientes o micronutrientes, los cuales cada uno tiene distintas características, de acuerdo con eso también hablaremos sobre las proteínas, disacáridos, polisacáridos, lípidos, vitaminas, minerales y fibra, entre otros puntos importantes.



Finalmente se mencionará un tema que es de suma importancia para el consumo del ser humano, lo que es el agua, como este funciona en cada individuo, su importancia, su ingesta y eliminación, y también como este puede causar una intoxicación.

DESARROLLO

Como se mencionó anteriormente, la nutrición 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 ocupa de las consecuencias sociales, económicas y culturales de los alimentos y su ingestión. Por su parte, una buena alimentación es el proceso por el cual preparamos e ingerimos una variedad de alimentos que nuestro cuerpo necesita para la vida diaria. Es importante saber que en la alimentación no solo debe incluir vegetales y frutas, también debe contar con productos de los tres grupos alimenticios: carbohidratos, grasas y proteínas. Esto con el fin de obtener los nutrientes necesarios y así día a día ir mejorando la salud de cada uno.

En la nutrición se cuenta con un proceso biológico, empezando con la **ingesta**, la cual se basa en el mecanismo por el cual se incorporan los alimentos al organismo a través de la boca, el cual se lleva a cabo en el bolo alimenticio; la **digestión**, es el proceso mediante el cual los alimentos ingeridos se transforman en sustancias solubles y absorbibles, el cual se lleva a cabo en el estómago, también intervienen las glándulas salivares, el hígado y el





páncreas y está regulado por mecanismos nerviosos y hormonales. ; la **absorción**, es el paso de las sustancias ya digeridas desde el intestino delgado, exactamente en el quilo a la sangre y la linfa, para ser transportadas a todas las células del cuerpo; y finalmente la **excreción**, en el intestino grueso, donde se reabsorbe una importante cantidad de agua del residuo que llega del intestino delgado, se almacenan las heces hasta ser excretadas por el ano. Las heces, además de los componentes no digeridos de los alimentos, contienen gran cantidad de restos celulares, consecuencia de la continua regeneración de la pared celular.


Como bien sabemos, el ser humano utiliza la energía que proviene de los alimentos en diversos procesos, como las reacciones químicas, mantenimiento y síntesis de tejidos, conducción eléctrica, esfuerzos musculares, producción de calor para conservar la temperatura corporal, entre otros, por consiguiente, la **energía** es la capacidad de efectuar un trabajo.



Los nutrientes son sustancias orgánicas e inorgánicas que cumplen una función dentro del organismo, es importante saber que no todos los nutrientes tienen la función de brindar energía, los nutrientes son compuestos como las proteínas, grasas, carbohidratos, minerales y vitaminas presentes en los alimentos; los primeros 3 mencionados son consumidos para proporcionar energía directamente a través de los alimentos. Los últimos dos son necesarios para diversos procesos como el crecimiento, la reparación de tejidos y el mantenimiento de nuestro cuerpo, entre muchos otros. Existen diferentes tipos de nutrientes, los cuales cumplen funciones importantes en el cuerpo.

Al mismo tiempo encontramos una clasificación; Los **macronutrientes**: Se trata de aquellos nutrimentos aportados por los alimentos que suministran la energía al organismo y son requeridos en grandes cantidades para mantener la salud, son sustancias que se encuentran con mayor abundancia, y dentro de este grupo encontramos a las proteínas, las grasas y los carbohidratos. Como siguiente se encuentran los **micronutrientes**, los cuales se tratan de nutrimentos que el organismo necesita en menores cantidades y que son indispensables para los diferentes procesos metabólicos del organismo. Desempeñan importantes funciones, y dentro de este grupo encontramos a las vitaminas y los minerales.

Los macronutrientes se dividen en hidratos de carbono, proteínas y lípidos.

Los hidratos de carbono son muy importantes para proveer de energía a nuestras células y especialmente al cerebro, encontramos una pequeña clasificación, la cual se basa en su





estructura y en cómo se metabolizan en nuestro organismo, los cuales pueden ser simples o complejos, los hidratos de carbono simples son los que se digieren y absorben rápida y fácilmente, los hidratos de carbono complejos requieren más tiempo para ser digeridos. Su absorción es más lenta y gradual. Los principales hidratos de carbono de la dieta se pueden clasificar en: 1) monosacáridos; 2) disacáridos y oligosacáridos, y 3) polisacáridos.

Los monosacáridos son más simples, y son la principal fuente de energía, las más importantes de la dieta humana son: glucosa, galactosa y fructosa, y cuenta con una subclasificación de acuerdo con el número de átomos de carbono, las cuales son: triosas, tetrasas, pentosas, hexosas, heptosas y octosas.

Los disacáridos y oligosacáridos, los tres disacáridos más importantes en nutrición humana son sacarosa, lactosa y maltosa. La sacarosa aparece de forma natural en muchos alimentos, la lactosa está sintetizada casi exclusivamente en las glándulas mamarias de los animales hembras lactantes. La maltosa raras veces se encuentra de forma natural en los alimentos de consumo. Sin embargo, la fermentación de los oligosacáridos produce también gas, que puede convertirse en una desventaja cuando su consumo es elevado, ya que ocasiona incomodidad, sobre todo en los más pequeños.

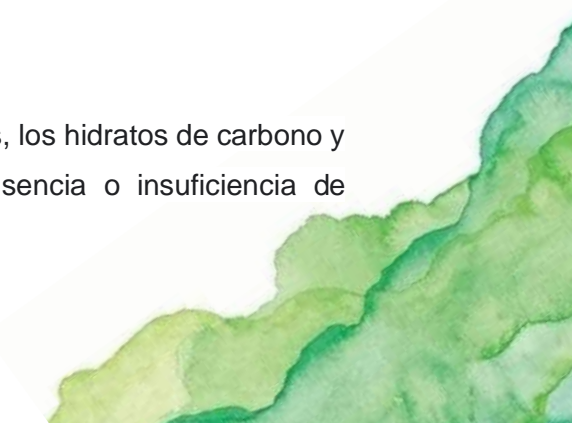
Los polisacáridos son hidratos de carbono con más de 10 unidades monosacáridicas. Las plantas elaboran dos tipos de almidón: amilosa y amilopectina. La amilopectina es más abundante en los alimentos, en especial en los cereales y los tubérculos con fécula.

Las **proteínas** cuentan con importantes funciones en el cuerpo incluyen su papel como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas y es la tercera fuente de energía, cuenta con su origen ya sea animal o vegetal. Las proteínas están formadas por aminoácidos.

Los **lípidos**, constituyen aproximadamente el 34% de la energía de la dieta humana, son conjuntos de moléculas orgánicas constituidas primordialmente por átomos de carbono, hidrógeno y oxígeno y otros elementos como nitrógeno, fósforo y azufre, al mismo tiempo, ciertos lípidos forman el tejido adiposo (conocido comúnmente como grasa), que cumple un rol de soporte, protección y almacenamiento energético.

Los micronutrientes se dividen en vitaminas y minerales:

Las **vitaminas** son compuestos orgánicos diferente a las grasas, los hidratos de carbono y proteínas, y son compuestos naturales de alimentos. La ausencia o insuficiencia de





vitaminas produce un síndrome de deficiencia específico, también es importante mencionar que pueden ser liposolubles los cuales se absorben pasivamente y se transportan con los lípidos de la dieta, o hidrosolubles las cuales tienden a absorberse mediante difusión simple cuando se ingieren cantidades grandes y mediante procesos mediados por transportadores cuando se ingieren en cantidades más pequeñas.

Los **minerales**, representan aproximadamente el 4% a 5% del peso corporal, o 2,8 a 3,5 kg en mujeres y varones adultos, respectivamente. Los principales minerales en el cuerpo humano son: calcio, fósforo, potasio, sodio, cloro, azufre, magnesio, manganeso, hierro, yodo, flúor, zinc, cobalto y selenio.

Finalmente hablaremos del agua, el cual es un componente principal de nuestro cuerpo y sin el que no puede subsistir, además representa las dos terceras partes de este. Al nacer, aproximadamente el 75% de nuestro cuerpo es agua y supone del 60% al 70% del peso corporal total del adulto delgado, pero solo del 45% al 55% del adulto obeso. Es de suma importancia saber que el agua es esencial para los procesos de digestión, absorción y excreción y tiene una participación fundamental en la estructura y la función del sistema circulatorio y actúa como medio de transporte para los nutrientes y todas las sustancias del cuerpo. Se sabe que la sensación de sed es una potente señal que induce la ingesta de líquido y se absorbe rápidamente porque se mueve libremente a través de algunas membranas mediante difusión.

Sin embargo, este nutriente tan esencial para la vida es un simple líquido incoloro, inodoro e insípido, que se ha convertido en la bebida por excelencia. Cumple numerosas funciones en nuestro cuerpo, desde la regulación de la temperatura hasta su intervención en numerosos procesos metabólicos.

Se produce intoxicación por agua como consecuencia de una ingesta de agua mayor que la capacidad del cuerpo de excretar agua. La intoxicación por agua no se produce habitualmente en sujetos normales sanos. Puede darse en deportistas de resistencia que ingieren cantidades elevadas de bebidas exentas de electrolitos durante las competiciones, personas con trastornos psiquiátricos o en los concursos de ingesta de agua (Goldman, 2009; Rogers y Hew-Butler, 2009).



CONCLUSIÓN

Para concluir es importante recalcar que la nutrición tiene como principal función transformar y extraer los nutrientes necesarios de los alimentos que consumimos. A través de este proceso, el cuerpo genera la energía necesaria para mantener el organismo y desarrollar sus funciones. Gracias a estos procesos llevados a cabo por la nutrición es que el organismo cuenta con la energía necesaria para realizar sus funciones vitales. Además de realizar las actividades cotidianas. En este sentido, una nutrición adecuada es muy importante para que el cuerpo obtenga los mejores resultados de acuerdo con sus recursos o necesidades.

Es de suma importancia tener el conocimiento de todos los nutrientes y como cada uno de ellos se clasifica, en la nutrición clínica se puede desarrollar complementos alimenticios que puedan ayudar a personas que por una causa u otra no pueden ingerir los nutrientes que necesita su cuerpo. La nutrición clínica se ha convertido en una potente herramienta a la hora de mejorar la salud de las personas, especialmente de aquellas que están pasando por una enfermedad.

Referencias

- (2022). Recuperado el Septiembre de 2022, de Fresenius Kabi AG:
<https://lam.unitedforclinicalnutrition.com/es-mx/que-es-nutricion-clinica/>
- Nutricion clinica*, . (s.f.). UNIVERSIDAD DEL SURESTE. Recuperado el 2022
- Pascual, V. d. (julio de 2021). Recuperado el 2022, de
<https://www.proyectosendo.es/macronutrientes-hidratos-de-carbono/>
- 