

**Universidad del sureste
Campus Comitán**

Licenciatura en Medicina Humana

Tema: Ensayo De Lo Visto En Clase

Docente: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Alumno: Iván Alonso López López

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: Tercer semestre

Grupo "B"

Materia: Nutrición

Nutrición

Para comenzar a hablar sobre algunos temas los cuales abordaremos en este ensayo primero debemos de saber que es la nutrición, como bien sabemos y lo vimos en clase la nutrición es un proceso biológico el cual va a constar de la ingesta de alimentos, la digestión de los alimentos, absorción de los alimentos y por último la excreción, así como también es la ciencia la cual va a estudiar este mismo proceso biológico al igual este proceso sirve para producir un intercambio de energía, y como siguiente explicare los nombres y las porciones que trabajan en la ingesta de los alimentos.

Ingestión → Boca → Bolo

Digestión → Estomago → Quimo

Absorción → Intestino delgado → Quilo

Excreción → Intestino grueso → Quilo/Heces, aquí se absorben las sales y aguas minerales.

La energía

Es algo muy importante en nuestro organismo ya que esta será la capacidad para que podamos hacer un trabajo, esta va a provenir de los alimentos y tendrá diversos procesos, tales como las reacciones químicas, el mantenimiento y síntesis de tejidos, conducción de electrolitos, esfuerzos musculares, producción de calor para conservar la temperatura corporal, entre otras muchas más.

Requerimiento

Esto se refiere a la cantidad mínima que necesitara un individuo para poder mantener una nutrición correcta, esto va a ser diferente en las personas y esto va a variar dependiendo de la edad del individuo, el sexo, ya sea masculino y femenino, así como también la estatura, la actividad física que realiza el individuo, el estado fisiológico, al igual que su estado patológico.

La nutrición es de suma importancia para así poder conocer los valores nutrimentales correctos de las personas, ya sea individual o colectivamente, los cuales podrán dar importantes aportaciones al organismo y así poder orientar bien a las personas, esto con el fin de que lleven un régimen alimenticio bueno y saludable para así poder cuidar mas su salud o controlar diversas enfermedades que se les presenten, así como también

orientar a las personas en como ellos pueden obtener diversos nutrimentos mediante la dieta o conseguir la energía suficiente para que ellos puedan realizar sus actividades, al igual orientarlos a que sepan sobre que alimentos no se deben de consumir en una porción excesiva para que esto no influya tanto en kilocalorías y en su salud.

Los nutrientes como los glúcidos, azúcares, sacáridos, carbohidratos y estos van a tener una clasificación la cual será: Monosacáridos, disacáridos y polisacáridos y estos pueden considerarse simples o complejos, lo que quiere decir que son de fácil absorción y difícil absorción y los monosacáridos y disacáridos entran en la clasificación de fácil absorción, mientras que los polisacáridos son de difícil absorción.

Los monosacáridos

son los mas simples y son la base de los polisacáridos y disacáridos, estos serán la principal fuente de energía y tendrán dos funciones las cuales son energéticas y estructural, las características que estos tienen es que son solubles en agua son de sabor dulce, pueden cristalizarse, son de color blanco, y pueden caramelizarse.

Disacáridos

Estos se van a formar por la unión de dos monosacáridos y van a hacerse por medio de un enlace glucosídico, estos van a tener una función energética y va a compartir las mismas características que los monosacáridos y los mas importantes son la sacarosa, maltosa, y la lactosa.

Polisacáridos

Se forman por la unión de 3 monosacáridos formados por un enlace glucosídico sus características, no son dulces en agua, no caramelizan, no son solubles en agua, no se cristalizan y son de color blanco aperlado, estos van a encontrarse en plantas, en los alimentos, cereales, raíces, tubérculos y semillas, sus funciones son energéticas y también se clasifican como solubles e insolubles.

Vitaminas

Estos son compuestos orgánicos diferente a las grasas, los hidratos de carbono, y las proteínas, están presentes en los alimentos en cantidades muy pequeñas, su ausencia o insuficiencia produce síndromes o deficiencias específicas, estas van a clasificarse mediante su solubilidad ya sean hidrosolubles o liposolubles, todas aquellas que sean hidrosolubles se excretan y se absorben en el agua, mientras que las liposolubles van a excretarse y absorberse en lípidos.

Agua

El agua es muy importante en nuestra vida diaria, ya que constantemente tenemos que tomar agua para mantenernos hidratados y tener un buen funcionamiento de los riñones, la sensación de sed es una señal muy potente que induce a la ingesta de agua pero al pasar del tiempo hay una complicación ya que en las personas mayores la sensibilidad de la sed disminuye y eso hace que mucha gente no tome constantemente agua para mantenerse hidratados, en ocasiones la deshidratación puede suceder por otros factores, como por ejemplo una enfermedad diarreica, algo importante sobre el agua es que cuando no puede ingerirse por el sistema digestivo, esta podrá administrarse por vía

intravenosa en forma de soluciones salinas, el agua tendrá una muy fácil absorción en el organismo y nosotros estamos constituidos de agua del 60 al 70%, para mantenernos hidratados necesitamos una ingesta diaria de 800 mililitros de agua y para tener un buen funcionamiento de los riñones necesitamos de 1 litro y medio de ingesta de agua diaria.

Conclusión

Podemos concluir en este ensayo sobre los distintos tipos de características que tiene cada elemento que en mayor parte se encuentran en algunos alimentos que consumimos, así como también en como las vitaminas nos ayudan en nuestro organismo y en donde pueden encontrarse, así como también sus funcionamientos y características, al igual que el agua, como esta es tan importante en nuestro día a día y sobre todo en nuestro organismo y en como esta va a afectarnos si no la consumimos y puede llegar hasta la deshidratación.

Bibliografía

Nutrición. (s/f). Gob.mx. Recuperado el 15 de septiembre de 2022, de

<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/nutricion>

¿Qué es energía y por qué la necesitamos? (s/f). Latinclima.org. Recuperado el 15 de septiembre de 2022, de [https://latinclima.org/energia-verde-e-inclusiva/que-es-energia-](https://latinclima.org/energia-verde-e-inclusiva/que-es-energia-y-por-que-la-necesitamos)

[y-por-que-la-necesitamos](https://latinclima.org/energia-verde-e-inclusiva/que-es-energia-y-por-que-la-necesitamos)

Vitaminas. (s/f). Fao.org. Recuperado el 15 de septiembre de 2022, de

<https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0f.htm>

¿Qué es el agua? Tipos, composición y funciones. (2020, abril 13). Fundación Aquae.

<https://www.fundacionaquae.org/wiki/que-es-el-agua/>