

**Universidad del sureste
Campus Comitán**

Licenciatura en Medicina Humana

Actividad: Ensayo

Tema: (Nutriología como Ciencia)

Materia: “Nutrición Clínica”

Nombre del alumno: Josué Vázquez López

Grado: 3 semestre

Grupo:” B”

**Nombre de Catedrático: Lic. Daniela Monserrat
Méndez Guillen**

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de septiembre del 2022

.....Introducción.....

En la Nutrición narraremos que la cual es la ciencia que estudia todos los procesos desde los cuales el organismo obtiene, transforma y usa las sustancias químicas presentes en los alimentos que son importantes para el desempeño, aumento y el desarrollo del organismo, que procesa en individuo. Y es un proceso involuntario e inconsciente, parecido en todas las personas, cuyos cambios se tienen que al proceso evolutivo que obtiene en sus distintos hábitos nutritivos. En dichos procesos permanecen involucrados con la absorción, digestión, metabolismo y excreción de los nutrientes y compuestos bioactivos, la cual lleva la importancia de la ciencia nutritiva. Además, hay otros procesos a grado molecular donde la nutrición juega un papel clave a grado regulador y metabólico, en especial mediado por enzimas, vitaminas, minerales, aminoácidos, glucosa, hormonas, etcétera. En cambio, la alimentación es la forma de proporcionar al organismo los alimentos indispensables para el mantenimiento y desarrollo del organismo. Es un proceso voluntario, consciente y depende de los hábitos dietéticos del individuo. También en la nutrición tiene su proceso la cuales que los nutrientes son sustancias químicas presentes en los alimentos que el cuerpo utiliza para el crecimiento, la mala nutrición es el producto de la relación compleja y dinámica de la información genética que cada persona hereda de sus papás y su historia especial, está constituida por la historia alimentaria de cada persona y su interacción, conveniente o desfavorable, a extenso plazo con los medios físico (altitud, clima), biológico (microorganismos), emocional y social.

Una buena nutrición se consigue únicamente una vez que los componentes anteriormente mencionados acostumbran a ser propicios. Una buena nutrición pide una correcta ingesta de alimentos. Quien se alimenta mal no puede tener una óptima nutrición, empero como en ésta intervienen varios otros recursos, una idónea ingesta de alimentos no basta para tener una nutrición ideal. mantenimiento y la obtención de energía.

.....Desarrollo.....

Los conceptos generales, los profesionistas en esta área de nutricional tienen como meta a mejora la alimentación, la nutrición, por lo que deben conocer y desarrollar los principios básicos nutricional que ofrece a sus nutrientes en una dieta distinta y mejorada de buena recomendación en su etapa de ida y estado patológicos y ámbitos, según que recomienda. Los profesionistas, también comprende el estudio de los alimentos, los nutrimentos, su clasificación, digestión, así como su asimilación, metabolismo y excreción. Establece la

necesidad de los nutrimentos y su requerimiento en situaciones especiales, así como su relación con la salud y la enfermedad.

En la nutrición, como acaba de mencionar que es la ciencia que estudia los alimentos, los nutrimentos y otra sustancia conexas su acción y el equilibrio al respecto a la salud y la enfermedad, la cual es muy importante de mencionar, porque tiene su estudio para tartar en nosotros, y además también se ocupa de las consecuencias sociales, económicas y culturales de los alimentos, y también la cual tiene un proceso biológicos que lleva a cabo diferentes tipos proceso, la cuales lleva a cabo la ingestión, digestión, absorción y excreción. Y por otro lado la nutrición también lleva una importancia impresionante, la cual es la creencia que estudia al proceso biológico, en eso se trata, que nosotros como persona tenemos en diferente creencia de la cual también tenemos diferente tipo de ámbitos de que la nutrición corporal en las dietas, el cuidado nutricional, y en eso lleva un proceso diferente. También la nutrición es el proceso mediante el cual mencionamos que un órgano, ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y eliminan sustancias, Absorción, así como intercambio de materia y energía en el medio ambiente, en ese caso mencionaremos para que sirve los tipos de clasificaciones la cual son: ingestión, digestión, absorción y excreción.

1. ingestión es el principal concepto que ingiere los alimentos, la cual procesa en la boca y los alimentos se forman en bolo.

2. Digestión es la cual es el proceso de acción y efecto de ingerir los alimentos en el estómago, estos son de procesar y transformar los alimentos en el organismo para obtener energía de un individuo, y forma de Quimo.

3. Absorción, es un proceso por el que se incorporan los nutrientes desde el aparato digestivo hacia la sangre para que el cuerpo los puede usar y absorber los alimentos, la cual también lleva en la parte de intestino delgado, que se convierte en Quilo.

4. Excreción, es el proceso que lleva las células que producen algunas sustancias de desecho, la cual lleva en la parte del intestino grueso, donde los alimentos se proceden y excretan y se convierten en Quilo o Haces.

En la nutrición, también tiene un apartado muy importante que son los atractivos sensoriales de los alimentos, que es importante que es las propiedades sensoriales que son los atributos de los animales que detectan por medio de los sentidos y por lo tanto la apariencia, el olor, el aroma, el gusto y las propiedades texturales. En la calidad sensorial da un resultado muy importante de la interacción entre el alimento y el ser humano, se puede definir como la

sensación humana, que es provocada por los determinados estímulos procedentes de los alimentos. En ese caso mencionaremos los 5 sabores atractivos sensoriales de los alimentos:

1. El dulce: es un marcador de azúcares, que le da al cuerpo energía rápida y carbohidratos, que reponen las reservas en nuestro cuerpo, y también en las frutas ricas la cual tiene azúcares y proteínas.

2. Acido: los sabores ácidos nos ayudan a detectar la presencia de ácido en nuestros alimentos y la cual la sal es lo principal de los alimentos ácidos, la cual es agradable en pequeñas cantidades.

3. Salado: el sabor salado es muy importante lo cual lleva lo principal de llevar la regulación de homeóstasis de iones y agua en el cuerpo.

4. Amargo: el sabor amargo, es el fuerte marcador de toxinas que son venenos y naturalmente lo rechaza el cuerpo, algunos salen ser como la cafeína y otros vegetales amargos.

5 UNAMI: el unami, es un marcador de la proteína como la carne, huevo, frijoles, leche, verduras y frutas.

En la nutricional, también lleva una importancia de la cual tiene los conceptos de los alimentos, la cuales llevan la energía, su recomendación alimenticia, el requerimiento, el nutrimento y su dieta de las personas. Desde la aparición del ser vivo el acto alimenticio ha sido un elemento importante para su supervivencia, influyendo la calidad de alimentos, entre otros, para así llevar un bienestar física siendo una alimentación equilibrada.

Por otra parte la nutrición también tiene un concepto importante clasificado en su nutriente, la cuales conlleva el macronutriente y el micronutriente. La función de los macronutrientes es (La energía, Hidrato de carbono, las proteínas y la grasa), los que necesitamos en grandes cantidades y nos aportan energía; La función de **Energía** no es un nutriente, sino es el que obtiene a partir de la utilización por parte de las células de los macronutrientes. El **Hidrato de Carbono**, es la función más importante de la cual aporta energía al cuerpo, como fuente principal. Existen hidratos de carbono de dos tipos, que se llaman monosacáridos y disacáridos por lo que esta formado respectivamente. Y a esos tipos de hidratos de carbono se conoce como azúcares. Las **Proteínas** son grandes moléculas formadas por cientos o miles unidades llamadas aminoácidos, la cual lleva una principal función estructural que componen los huesos, los músculos, la piel, los órganos etc. Y por últimos es la **Grasas** también llamada lípidos, que son moléculas que se caracteriza por insolubles de agua, y su función principal es

aportar energía. La Función de micronutrientes son **vitaminas** y **minerales**, lo cual necesitan en pequeñas cantidades y no aportan energía.

La nutrición, también se clasifica de los lípidos como lípidos simples o complejos: Los lípidos simples: son ésteres de ácidos grasos con diversos alcoholes. Los lípidos complejos: son ésteres de ácidos grasos que contienen otros grupos químicos de un alcohol y el ácido graso. Los lípidos también se clasifican en Ácidos grasos saturados, Ácidos grasos monoinsaturados, Ácidos grasos poliinsaturados y Ácidos grasos Transaturados.

En el Ácido graso saturado la cual es muy importante, que son generalmente sólidos a temperatura ambiente, la cual se encuentra en los alimentos de origen animal y las excepciones en el aceite de coco y palma y también lleva un exceso de grasas saturadas y pueden aumentar la biosíntesis de colesterol. Y en el Ácido graso monoinsaturados son generalmente líquidos a temperaturas ambiente y su principal representante es el ácido Oleico y presente en aceite de oliva, también puede disminuir el colesterol total y LDL, cuando reemplaza parcialmente a los ácidos grasos saturados. El ácido graso poliinsaturados, se encuentra principalmente en los alimentos de origen vegetal y también en los pescados y mariscos, y son esenciales por la cual no se sintetizan en el organismo, así como debemos aportarlos a través de los alimentos. Y por el último es Ácido graso Trans, que son dobles enlaces en porción de trans que procede de forma natural de la grasa de leche y de carne de rumiantes.

En los ácidos grasos, también proceden en cadena corta, media y larga, lo cual mencionaremos la importancia de cada uno de ellos. En este caso, empezaremos de los Ácidos grasos de Cadena corta (AGCC), que son parte de producción en el aparato gastrointestinal, en particular en colon, la cual contiene de 2 a 6 átomos de carbono, siendo los principales de ácido acético, el propiónico y el butírico, y su función de AGCC se contribuyen a la consolidación de la mucosa protectora del intestino y además tiene una gran capacidad de influir en los genes que regulan la proliferación celular. Y en la otra son los ácidos grasos de cadena media (TGCM) que contiene ácidos grasos saturados, de 6 a 12 carbonos como el ácido caproico, el ácido caprílico, el ácido caprílico y el ácido láurico., y su función es que son moléculas lipídicas. Y por el último son los ácidos grasos de cadena largas que son ácido mirístico, ácido palmítico, y ácido estérico., su función es la importancia de los lípidos que radica en su gran capacidad de aportar una fluidez óptima a las membranas celulares, que presenta un efecto antagónico al colesterol.

Los aminoácidos, también se clasifican en polares, apolares y ramificadas, lo cual, viene en el proceso de la nutrición. Los aminoácidos polares llevan como concepto de neutros polares que son aminoácidos polares o hidrófilos. Los aminoácidos apolares o hidrófobo, son contenido principalmente en los grupos R formado por cadena hidrocarbonados que llevan carga no positiva, ni negativa. Los hidrófobos son debidamente a su interacción con el agua, y gracias a esto participan de manera importante en las estructuras de las proteínas. Y por el ultimo son los aminoácidos ramificados, que son cadena ramificada la cuales llevan la valina, la leucina, la isoleucina y su nombre lo dice que tiene que ver con la disposición especial de su molécula.

Las vitaminas, también son parte de la nutrición, lo cual se introduce su termino para derivar un grupo de macronutrientes. También son un grupo de sustancia que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales. Existen 19 aminoácidos esenciales y 13 Aminoácido no esenciales, lo cual mencionáremos sus nombres de cada esenciales. Los Aminoácidos Esenciales son: Alanina (Phe), lisina, prolina, treonina, fenilalanina, cisteína, metionina, leucina, glutamina, valina, glutámico, isoleucina, asparagocina, serina, tereosina, aspartico, histidina, metionina, triptofano. Los aminoácidos no esenciales son: alanina, asparagina, aspartato, cisteína, metionina, glutamato, glutamina, hidroxilina, metionina, prolina, serina, tirosina y hidroxilato. Los minerales son macronutrientes que ingesta \geq 100 mg/día y el micronutriente se ingesta $<$ 15 mg/15 mg/día. Los minerales se representan aproximadamente el 4 a 5% del peso corporal.

La fibra también es uno de los importante que el soluble aumenta, y el insoluble no digieren la aumentación en él hace, aumenta al intestino que absorbe agua. El agua es una sustancia útil principalmente es útil para la vida y los seres vivos. Esta compuesta de una molécula que forma por oxígeno y hidrógeno. También se encuentra en tres estados nutrientes lo cuales son: el sólido, el líquido y el gas.

El electrolito son moléculas importantes que presenta en la sangre y otros líquidos corporales, que lleva acabo una carga eléctrica. Es importante mantener un equilibrio de electrolito en el cuerpo, debido a que ellos afectan cantidad de agua corporal. Su ingesta recomendada en el electrolito es: calcio, magnesio, fósforo y potasio. Los alimentos, se clasifican de acuerdo con el tipo de nutrimento que contiene su origen, que son Especie Vegetales, en algunos tejidos o órganos se clasifican el electrolito: el hongo, algas y semillas maduras. Y el plato de buen comer, es muy importante que clasifique en 3 grupos de alimentos y eso es: verdura y fruta, leguminosa y alimentos de origen animal y por el ultimo son los cereales y tubérculos, que son principal fuente de hidratos de carbohidratos.

.....Conclusión.....

En ese ensayo, narramos sobre la nutrición, su diferencia, su clasificación importante que define en diferentes procesos de la nutrición que equivale a la salud que es el consumo diario de los nutrientes esenciales es importante para el buen desarrollo de físico y mental. Para tener unos hábitos y la alimentación saludables no se limita solo al alimento, sino que además del alimento está referida también a cuánto, cómo y con qué frecuencia se consumen los alimentos y debe estar en relación con las necesidades nutricionales y de energía de cada persona.

biografía

UDS, Q. c. (2022). Ensayo de *Nutriología como ciencia, Unidad I , Antología Nutricion Clinica 16 de Septiembre*. Nutricion Clinica 3 Sem, Unidad I .

