



Universidad del sureste
Campus Comitán
Licenciatura en Medicina Humana

Tema: Ensayo de 1ra unidad.

Nombre: Morales Cano Anayancy.

Grupo: "B"

Grado: Tercer semestre

Materia: Nutrición.

**Docente: Daniela Montserrat Méndez
Guillen.**

Introducción

La nutrición tiene como principal función transformar y extraer los nutrientes necesarios de los alimentos que consumimos dentro de nuestra ingesta diaria, a través de este proceso, el cuerpo genera la energía necesaria para mantener al organismo y desarrollar sus funciones.

Como personal de salud en formación conocer los conceptos básicos de nutrición, como lo son: que es una recomendación, un requerimiento, una kilocaloría, un nutrimento, un alimento, entre muchos conceptos más, nos permitirá prevenir factores de riesgos en la dieta, como sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles asociadas, así como también ayudar a los pacientes explicándole los beneficios de llevar una alimentación saludable, al igual que informarles sobre las consecuencias que le podría traer el no llevar las indicaciones prescritas del medico respecto a su alimentación.

A lo largo de esta unidad conocimos una serie de conceptos básicos que nos ayudaran a entender los temas posteriores, ya que como futuros profesionales de la salud debemos tener como meta mejorar la alimentación.

Primeramente, debemos conocer que es la nutrición, esta es una ciencia que estudia a los alimentos, así como sus nutrientes y otras sustancias relacionadas a esta, otra de las cosas que estudia la nutrición es la acción e interacción que los alimentos tendrán en nuestro organismo, y el equilibrio respecto a la salud y a la enfermedad, no debemos olvidarnos de los estudios sociales, económicos y culturales de la ingesta de los alimentos.

La nutrición se lleva a cabo a través de un proceso biológico que consta de 4 pasos, los cuales son:

La ingestión; esta se lleva a cabo cuando introducimos algún alimentos, este es triturado por los dientes con la ayuda de la saliva y pasa al esófago como bolo alimenticio, continuamos con la digestión la cual se lleva a cabo en el estómago, en esta fase del proceso biológico, el bolo digestivo se convierte en quimo (el cual es una masa pastosa compuesta por los alimentos previamente ingeridos), sigue la absorción, esta parte se lleva a cabo en el intestino delgado, que es donde se absorben los nutrientes para nuestro organismo, y finalmente tenemos la excreción; llevada a cabo en el intestino grueso y es excretado como heces fecales, pero para que esto suceda tiene que pasar por el colon ascendentes, colon transverso, colon descendente, sigmoides, resto y ano.

Los conceptos básicos de la nutrición son:

Energía: se considera que es la capacidad de efectuar alguna actividad, esta se consigue de los alimentos que ingerimos a través de diversos procesos como: esfuerzos musculares, producción de calor para conservar la temperatura corporal, reacciones químicas, entre otros. Su unidad de medida es la kilocaloría.

Recomendaciones: son las sugerencias adecuadas que se proporcionan relacionado al consumo de nutriente, y esto va variando en materia de nutrición de un país.

Requerimiento: este a diferencia de las recomendaciones, son la cantidad mínima que una persona necesita ingerir de algún nutrimento para llevar una correcta nutrición, los requerimientos pueden variar según la edad, el sexo, la estatura, la actividad física, el estado fisiológico y el estado de salud.

Nutrimento: es toda aquella sustancia orgánica o inorgánica que es ingerida y que cumple con una función dentro de nuestro organismo, los nutrimentos se obtienen de los alimentos.

Dieta: son todos aquellos alimentos que ingerimos en un día, y a diferencia de un régimen alimenticio, en una dieta no se limitan las calorías, es por eso que no debemos confundirnos en estos conceptos.

Alimento: es toda aquella sustancia, ya sea sólida o líquida que puede llevar a cabo el proceso biológico.

Alimentación: este es un proceso en el cual se lleva a cabo la acción de llevar el alimento a la boca y que posteriormente se lleve a cabo la digestión,

Ya que conocimos algunos de los conceptos básicos, también es importante saber que nuestros cinco sentidos pueden estar involucrados en la nutrición, ¿Cómo? A través del atractivo sensoria; las preferencias sensoriales son aprendidas, la exposición repetida a ciertos sabores, aromas, texturas, hace un hábito a ellos, los estilos culinarios tienen importancia porque acentúan ciertos sabores.

Hablando de sabores, estos son la sensación que producen los alimentos u otros elementos en el gusto, dicha sensación esta compuesta en un 80% por lo que percibimos por el olfato y el 20% restante por la lengua y el paladar. Es importante saber que existen cinco tipos de sabores diferentes, los cuales son:

Dulce: se detecta en la punta de lengua, es primer sabor que perciben los bebes a través de la leche materna, algunos de los alimentos son los dulces, las frutas, la miel y el cátsup.

Salado: este al igual que el sabor dulce, se detecta en la punta de lengua, los bebes lo rechazan hasta los 6 meses aproximadamente que es cuando su paladar se ha “domesticado” un poco, algunos de los alimentos son las aceitunas, la salsa de soja y el atún.

Acido: es un sabor que habitualmente nos pone en guardia si se dan en niveles a los que no estamos acostumbrados, algunos de los alimentos son el limón, la toronja, la lima y el kiwi.

Amargo: se detecta en la zona posterior de la lengua, mentalmente los asociamos con los venenos, por lo tanto, son aceptados con cautela, algunos de los alimentos relacionados son la cerveza, el café, el chocolate negro, la berenjena y algunas naranjas.

Otro de los temas que tienen un alto grado de importancia son los macros y micronutrientes. Los macronutrientes son aquellas sustancias que vamos a encontrar en mayor abundancia, algunos de estos son los hidratos de carbono; su función es energética y funcional y se clasifican en monosacáridos (que son los más simples), disacáridos y los polisacáridos, tenemos también lo que son los lípidos/grasas; los tipos son la grasa amarilla y la grasa parda y se almacenan en tejido adiposo, estos se pueden clasificar en monoinsaturados, poliinsaturados, saturados y trans, y finalmente tenemos lo que son las proteínas; estas están conformadas por los 20 aminoácidos, su origen puede ser tanto vegetal como animal.

Después tenemos lo que son los micronutrientes, estos a diferencia de los macronutrientes, son sustancias que se necesitan en pequeñas cantidades pero que son esenciales para la vida, están compuestos por vitaminas, que es un compuesto orgánico que encontramos en los alimentos, estas pueden ser hidrosolubles (se absorben en agua) y/o liposolubles (se absorben en lípidos), y los minerales que estos en mujeres se encuentra alrededor de 2.8 kg y en hombres 3.5 kg. Las fibras pueden ser solubles; se digieren, se unen a otros nutrientes, forman geles, se fermentan, estimulan absorción y se excretan muy lento, o pueden ser insolubles; no se digieren, aumentan el volumen de las heces, aumentan transito intestinal, absorber agua y aumentan las deposiciones.

Para finalizar tenemos al principal componente único más importante del cuerpo, el agua, este es esencial para el proceso biológico, tienen participación fundamental en la estructura y función del sistema circulatorio, actúa como medio de transporte para los nutrientes y todas las sustancias del cuerpo.

CONCLUSIÓN

La nutrición tiene un alto grado de importancia ya que es aquella que estudia a los alimentos así como los nutrientes que nos aportan, su acción y distribución dentro de nuestro organismo. Dentro de esta existe una amplia gama de conceptos, de los cuales los que tienen un poco más de importancia son la energía; ya que es la que nos permite realizar actividades, los nutrimentos; que son aquellos que ingerimos junto a los alimentos, los cuales pueden ser tanto líquidos como sólidos, mientras cumplan con el proceso biológico, estos los ingerimos en la alimentación en la cual se puede llevar una dieta, la cual no debemos confundir con un régimen alimenticio. Dentro de la nutrición existen macro y micronutrientes, de los cuales los macronutrientes son los que se encuentran en mayor cantidad en nuestro organismo.

BIBLIOGRAFIA

Antología. (s. f.). Plataforma UDS. Recuperado 12 de septiembre de 2022, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/db746b8934200c0c591f9791eb2b9c88.pdf> (Antología, s. f.)