



**PASIÓN POR EDUCAR**



**Universidad del sureste**

**Campus Comitán**

**Medicina Humana**

**Brayan Velázquez Hernández**

**Grupo: "B"**

**tercer semestre**

**Ensayo**

**Nutrición**

Comitán de Domínguez Chiapas a 14/07/ 2022

## INTRODUCCION:

Es un placer dar a conocer la introducción de la materia de nutrición algo muy importante en nuestra vida común y la estructura de una alimentación y vida saludable con el empeño de los docentes y especialistas en nutrición daremos a conocer cosas y fundamentos básicos de la nutrición a continuación entraremos más a detalle con el siguiente...

## INICIO A LA NUTRICION:

Vimos desde el principio los principios de la nutrición como base básica y lo importante a continuación los 12 conceptos básicos que nos fue enseñado como la energía que se define como la capacidad de efectuar un trabajo Y utilizando la energía que proviene de los elementos y en los elementos que pasan por un proceso de reacción química

Otro concepto también fue lo recomendaciones que se define sugerencia adecuada de los nutrientes cantidad de esos que las autoridades de materia de nutrición son recomendables de ingerir para cubrir y generar la energía posible

También como el requerimiento es cantidad mínima que un individuo desnutrición para mantener una persona otras actividades con edad y lo saludable. Ya entrando en los temas entramos al tema Qué es kcal y aprendimos que 1 una kilocaloría son 1000 calorías Qué es con frecuencia es conocida como cal es la unidad de energía térmica para evitar el calor necesario también vimos lo que son los nutrimentos y nutrientes estado sustentable

También lo que es la dieta que aprendimos a base de la definición como la dieta a todos los alimentos que se ingieren en una línea y no hay que confundirse con el origen sabemos Qué son todos los alimentos que ingerimos desde la mañana.

Entramos a los alimentos Todo todas las sustancias o líquidos que podemos consumir durante todo el día y define como todos alimentos que valor nutrimental que se aporta de nutrimentos son todas las bases que podemos ingerir

Hablamos un poco de la Alimentación con más mínimo detalle es el proceso que llevamos de la mano hacia la boca también Hablamos del contenido nutrimental que sabemos es que por lo menos un nutrimento en cantidades hablamos de la inocuidad Y esto es lo que hablamos como limpieza de los alimentos antes de ingerirlos para no causar ningún problema en nuestras vías alimentarias hablamos de lo atractivo sensorial y las cosas que prefieres en lo que ves y te atraen son lo que te atraen los ciertos Sabores y aromas texturas hace un abierto a ello de los estilos también Hablamos de los hidratos de carbono que sabemos que son sintetizados por un platos son una importación fuerte de energía en la dieta esto lo compone por carbono hidrógeno y oxígeno

Entrando el contexto con la nutrición sabemos pues Qué es la importancia desde las bases básicas de la nutrición y de cómo las formas de extraer las energías y las bases necesarias Qué necesitamos para una buena dieta y todo lo concentrado a nuestra dieta para una buena alimentación sana dónde podemos combinar Sabores y concentraciones hoy en día conocemos que la nutrición son las bases dónde podemos encontrar mayor recurso de energía necesario para el consumo de un día a base de nuestra edad cómo los alimentos buenos y malos en los alimentos también encontramos los Sabores y en los Sabores tenemos 6 Qué son los Sabores que podemos percibir con la lengua que sería .El Salado ácido , dulce , u mami y el agrio ,Qué podemos encontrar en el Sabor ,Salado como la salsa de soya el aceite atún queso parmesano ahora bien en el ácido encontramos las uvas manzana naranja

En el sabor dulce encontramos lo que son azúcar, piña, plátanos , refrescos , miel , gelatinas y en el sabor agrio podemos encontrar lo que son limas y limones toronjas ,vinagre vinos tomates el sabor umami son lo que conocemos como champiñones sardinas espárragos y así encontramos los Sabores que podemos percibir con las partes de la lengua.

A base de eso nos fuimos entrando a más profundidad y entrando a lo que es nutrición nos vamos a la investigación. Qué son las kilocalorías que contienen los alimentos que consumimos a diario y encontramos muy básicos en las etiquetas que podemos encontrar también en algunos encontramos que realmente especifican las kilocalorías que consumimos en una sola barra de 150 g de X sustancia y realizar una tabla de cuánto debemos de consumir a diario para una alimentación saludable también encontramos lo que son los polisacáridos. Qué podemos encontrar en las plantas y las características y los algunos tipos que podíamos encontrar Cuáles son los tipos que podemos encontrar puede ser el almidón amilasa a melofedina alimento fármacos y podemos seguir los encontrando en las raíces tubérculos en estas también encontramos ya nos vemos a lo que son los lípidos que nos funcionan también en nuestro organismo como una base muy importante a el metabolismo encontramos también a las fibras como B12 las fibras solubles y solubles los lípidos forman parte de la ingesta diaria que son de 25 a 30% diarios lo podemos almacenar en tejido adiposo adipocito y los aminoácidos para pasar las proteínas que los extremos de origen animal vegetal Y qué tiene una función reguladora fuentes de energía estructuras reserva transportadoras y síntesis de lípidos como todos influyen en nuestro organismo Existen los metabolismos de los que influyen son los representan dos tercios la necesidad de energías para el mantenimiento de los funciones a diarias una de ellas es el

crecimiento que por ahí yo necesitamos la suficiencia energías de alimentos con vitaminas para poder tener un buen desarrollo físico motor en nuestra comunidad requiere de kcal por cada gramo de peso aumentado en los niños y adolescentes también. Unas son las sustancias nitrogenadas complejas que nos sirven para el constructora y función de las estructuras funciones de los ciclos como también los carbohidratos Qué es la Fuente principal de energía reguladora de las funciones del intestino.

También hablaremos de los lípidos simples cómo las grasas que podemos encontrar en los diferentes Alimentos como grasas neutras ésteres de ácidos grasos con glicerol monoglicéridos y diglicéridos y triglicéridos como lo son los héroes y los ésteres del ácido graso con alcoholes de elevado peso molecular en este desde cero los ésteres de esteroles están hechos por palmitos el de Tilo y ésteres de vitaminas también hablamos como los lípidos y compuestos como los fosfolípidos compuestos por ácido fosfórico ácidos grasos y nitrogenada glicerol fosfolípidos lectinas cefalinas plasmólisis también podemos encontrar una variación de los aminoácidos como esenciales y no esenciales cómo sería un esencial de alanina glicina prolina prolamina y alguno Que los no esenciales Serían como los conocemos como asparagina aspartato cisteína glutamato glutamina Cómo podemos encontrar aminoácidos y no placebos conocemos también partes de las vitaminas compuestas orgánicas celulosas de compuestos qué ayudan al movimiento físico lógico crecimiento desarrollo y reproducción son ciencia o insuficiencia produce un síndrome de deficiencia específica conocemos algunos hidratos solubles cómo son la vitaminas B1 ,B2, B3 ,B4, B5 ,B6, B8, B9, B12 algunos lípidos como son el retinol calciferol tocoferol y proteínas las vitaminas también hidrosolubles son las que se pueden preparar en agua los pocos características que componen la vitamina a de define las células y respuestas inmunitarios las fuentes son los tejidos de animales conocemos también minerales macrominerales que son en gestos los minerales representan al 4% a 5% del peso corporal de 0,8 a 35 kg mujer también encuentra vamos fibras tanto solubles como es insolubles o solubles se unen a otros nutrientes forman genes que se fomentan estimula absorciones secretan muy lento iones y solubles no digieren aumenta volumen aumenta tránsito intestinal absorción de agua aumenta las deposiciones entraríamos a también al tema de agua que también se podríamos clasificar por diferentes estructuras cómo puede ser nutrición absorción excreción y lo podemos dividir en tres Qué son la digestión absorción excreción forman intracelular dos tercios del agua y podemos entrar extracelular lo encontramos también en el plasma en la linfa y en el líquido radial un adulto se conforma por 60% al 70% de agua y un viejo del 45% al 5% signos de deshidratación puede hacer la

cefalea astenia definición del apetito mareo acosan turgencia sequedad de membranas mucosas de la boca y la nariz un riñón puede trabajar con 800 ML de agua se mantiene hidratado y con 1500 una función de riñones correctamente una clasificación de alimentos es común algo indispensable aunque los alimentos es solo entre números determinantes es Claro que algunas cletas que se sacian como menos prevalencia de enfermedades cardiovasculares distancian de brazos mediterráneas y esquimales son específicamente el ácido las dietas ricas en alimentos vegetales frescos como jitomates plantas crucíferos como brócoli coliflor y uvas También tenemos a la clasificación de alimentos a lo largo de lo que es el día y la historia específicamente con la hidratación del riego y del desarrollo de la gastronomía y el número de alimentos qué aumentado en progresión mente siendo existen las notarás lisadas números de compuestos que nos digan para los alimentos muchos de ellos utilizados tal cómo se encuentran en la frutas y muchos medicamentos creados por la clasificación de alimentos hay en día y muy común es por agrupar los elementos en funciones de sus composiciones

Seguimos con los electrolitos que conocemos como las sustancias de disociación en iones de carga positiva y negativa que los encontramos en cationes y aniones los electrolitos son sales inorgánicas sencillas de sodio potasio y magnesio lo principal de un los electrolitos son el sodio calcio cloruro bicarbonato el potasio magnesio y fósforo son los principales electrolitos intracelulares función fisiológica que hace el equilibrio amniótico equilibrio ácido básico de concentraciones intracelulares y extracelulares y encontraríamos al sodio el principal catión del líquido extracelular concentración sérica normal es de 136 a 145 MEQ de secreción de la bilis el jugo pancreático contiene concentraciones de sustancias de sodio en Ricas en potasio

Encontraríamos al magnesio con la concentración sérica normal del magnesio son los aproximadamente de 1.7 a 2.5mg la ingesta dietética de referencia del magnesio valora desde 310 hasta 420 mg al día aproximadamente magnesio viene del Hueso y es un valor de 45% recibe los tejidos blandos el fósforo alrededor del 80% del fósforo del organismo se localizan en los huesos ingesta recomendada al fósforo es de aproximadamente de 700 mg al día con esto concluye mi aprendizaje durante las horas de clase y la dedicación y el desempeño.

## CONCLUSION:

Concluimos con este tema que damos por comprendido los temas como son lo básico de la are de la nutrición a al igual el agradecimiento por las enseñanzas de nuestra docente especializada en el tema de la nutrición y como es muy importante los valores en la vida cotidiana que nos sirven también en nuestra preparación de nuestra carrera donde podremos ayudar a diversos pacientes en una vuela alimentación y con problemas de salud para una mejor vida saludable y así mismo comprendimos sobre los temas hablados.

## REFERENCIA

A.B.C Nutricional....

Apuntes....