



Universidad del Sureste
Campus Comitán de Domínguez Chiapas
Licenciatura en Medicina Humana

Tema: Ensayo, 1 Unidad.

Nombre del alumno: José Alberto
Cifuentes Cardona.

Grupo: "B" **Grado:** Tercer Semestre.

Materia: Nutrición.

Nombre del profesor: L.N. Daniela
Montserrat Méndez Guillen.

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de septiembre del 2022

INTRODUCCIÓN

La nutrición es entendida como un proceso biológico, influye evidentemente, en las etapas del crecimiento de los individuos, puesto que ésta permitirá o no, la manifestación de los cambios físicos y psicológicos característicos del desarrollo. Dicho proceso comienza después de la ingesta de alimentos, y es un acto involuntario. (Kath Lee Mahan y Sylvia Escott-Stump en la enciclopedia de 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, se ocupa de las consecuencias sociales, económicas y culturales de los alimentos y su ingestión.

La correcta nutrición es de suma importancia para todos los seres vivos, pues es un factor que proporciona los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo, tanto en lo físico como en lo mental y, con esto reducir el riesgo de padecer enfermedades.

Asimismo, la nutrición es el proceso mediante el cual un organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y elimina sustancias, así como intercambia materia y energía con su medio ambiente.

DESARROLLO DEL TEMA

Conceptos básicos

Energía: Capacidad de efectuar un trabajo.

Recomendaciones: Sugerencia de alimentación.

Requerimiento: Cantidad mínima a ingerir.

Kilocalorías: Unidad de medida de la energía.

Nutrimento: Sustancia orgánica e inorgánica que cumple una función en el cuerpo.

Dieta: Alimentos ingeridos en un día.

Alimento: Sustancia sólida o líquida que tiene un proceso en el organismo.

Contenido Nutricional: Cantidad mínima que debe tener un alimento.

Inocuidad: Limpieza en los alimentos.

Atractivo sensorial: Preferencias sensoriales por determinado aroma, sabor o textura.

La nutrición como proceso biológico.



La nutrición como ciencia que estudia al proceso biológico.

Ahora que conocemos el significado de alimentación y qué significa nutrición, ¿por qué se considera importante? Dado que los alimentos son el vehículo por medio del cual el cuerpo recibe nutrientes y la energía que cada persona necesita¹, la selección adecuada de estos alimentos y su consumo en las proporciones necesarias hará que el proceso de nutrición sea exitoso.

Los nutrientes son sustancias orgánicas e inorgánicas que cumplen una función dentro del organismo y se dividen en:

Macronutrientes que se encuentran en mayor abundancia, contienen C-H-O-N-P-S y se dividen en 3 tipos

<p>Hidratos de carbono</p> <ul style="list-style-type: none"> • Monosacáridos • Disacáridos • Polisacáridos 	<p>Lípidos (grasas)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saturados • Monoinsaturados • Polinsaturados • Trans. 	<p>Proteínas (aminoácidos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esenciales • No esenciales
--	--	--

Micronutrientes (Vitaminas y Minerales): ayudan al mantenimiento, crecimiento, desarrollo y reproducción. Su ausencia o insuficiencia produce un Sx de deficiencia específica. Se clasifica:

- Hidrosolubles, se absorben y se excretan en agua

Vit C: Ácido ascórbico	B3: Niacina	B8: Biotina
B1: Tiamina	B5: Ac Pantoténico	B9: Ac Fólico
B2: Rivo flavina	B6: Piridoxina	B12: Cianocobalamina

- Liposolubles, se absorben y se excretan en lípidos

Vit A: Retinol	Vit E: Tocoferol
Vit D: Calciferol	Vit K: Filoquinona

Fibra

Llamada fibra dietética, es la parte de los alimentos vegetales que el organismo no puede absorber. A diferencia de otros nutrientes como las proteínas, las grasas o los carbohidratos, que se descomponen y se absorben, la fibra, no llega a ser digerida por el cuerpo. Al contrario, es capaz de pasar por todo el aparato digestivo manteniéndose casi intacta.

Existen dos tipos de fibra:

- Fibra soluble. Se disuelve en agua para formar una sustancia gelatinosa. Ayuda a regular los niveles de colesterol y de glucosa en sangre.
- Fibra insoluble. Estimula el movimiento de los alimentos a su paso por el aparato digestivo, por lo que favorece la correcta evacuación.

Aqua

- Componente más importante en el cuerpo ocupa aproximadamente 75% a 85% en el peso corporal total, en un adulto delgado el 60-70% y en una persona obesa ocupa el 45-55%.
- Es el soluto más importante, esencial para los procesos de digestión, absorción y excreción, en el Sistema circulatorio como transportador de nutrientes.
- Su distribución en la parte intracelular ocupa 2/3 de su capacidad y extracelular 1/3.
- La ingesta diaria para un correcto funcionamiento renal sería la cantidad de 1.5 L y para no deshidratación como mínimo de 800ml. (signos de deshidratación, Cefalea, Astenia, Mareo, Disminución del apetito, Escasa turgencia tisular en pliegue de frente, Orina concentrada, Ojos hundidos, mucosa seca, taquicardia y Disminución en la orina).
- Se elimina en orina, heces y sudor.
- Una intoxicación con agua mayor a la excretada nos puede dar los siguientes síntomas, si no hasta llegar a la muerte. (Cefaleas, Náuseas, Vómitos, Ceguera, Calambres, convulsiones y estupor)

Electrolitos

Sales inorgánicas que se disocian en iones de carga Positiva (cationes) Negativas (aniones)

Principales Extracelulares: Sodio, Calcio, Cloro y Bicarbonato.

Principales Intracelulares: Potasio, Magnesio y Fosforo.

Clasificación de los alimentos.

Especies Vegetales: (Órganos y tejidos frescos de plantas, Hongos, Algas y semillas maduras)

Especies animales: (Leche, Organos y tejidos de animales, Huevos, Insectos y carnes)

CONCLUSIÓN

En conclusión, una correcta nutrición es una base fundamental para la nuestra vida diaria por que gracias a ello podemos tener una buena alimentación, más que nada aprender a clasificar los alimentos conforme a su valor nutrimental y si son sanos para nuestro diario vivir.

En otras palabras, nutrición es una combinación de procesos mediante los cuales el organismo incorpora, transforma y utiliza los nutrientes contenidos en los alimentos, se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, e implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de que ingieres alimento, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- 1.- Kath Lee Mahan y Sylvia Escott-Stump,(2009) Enciclopedia de Nutrición y Dietoterapia 14 edition). Editorial ELSEVIER.
- 2.- Kaufer, M., (2015), Nutriología Médica, Medica panamericana
- 3.- Setton, D, &Fernandez A., (2014) Nutrición en pediatría. Bases para la práctica clínica en niños y enfermos, Medica panamericana