



Nicole Yuliveth García Guzmán

Daniela Monserrat Mendez

Ensayo

Nutrición

Tercer semestre

“B”

Comitán de Domínguez Chiapas a 15 de septiembre del 2022

INTRODUCCIÓN

A lo largo de la primera unidad hemos abordado la materia de nutrición y la manera en la que puede ser asociada para lograr que sea vista como otro tipo de alternativa en relación a los tratamientos de los pacientes, ya que es importante recordar que la nutrición no solo abarca su relación con los alimentos, esta va más allá de eso, como una pequeña inducción se tiene que a lo largo de los años el interés sobre la nutrición ha crecido en gran medida puesto que con todos los acontecimientos la gente ha empezado a despertar un interés correspondiente a lo que ingieren día a día y cómo es que eso les puede ayudar o perjudicar en su estado de salud.

Debemos empezar con la definición de nutrición la cual hace referencia a un tipo de ciencia encargada en el estudio de alimentos, nutrimentos y otro tipo de sustancias, al igual abarca su interacción y equilibrio en relación a la salud y enfermedades, de cierta manera es interesante como es que también abarca otros puntos de vista demasiado importantes y los cuales podrían ser considerados como puntos a debatir pues en cuestión del ámbito cultura en ciertas regiones hoy en día se continua con una ideología la cual les prohíbe ingerir cierto tipo de alimento, lo cual si es analizado detalladamente podría llegar a ser como un tipo de condicionante a desarrollar alguna deficiencia, cambiando al ámbito económico este juega un papel crucial puesto que en ocasiones la falta de recursos y alimentos estarían generando cierto tipo de desnutrición entre otras complicaciones.

Como punto central se basa en un proceso, el cual tiene inicio desde que el organismo **ingiere** (tiene lugar en la boca y es llamado bolo), **digiere** (tiene lugar en el estómago y es llamado quimo), **absorbe** (tiene lugar en el intestino delgado y es llamado quido), transporta/utiliza y **excreta** (tiene lugar en el intestino grueso y el llamado quilo dando lugar a las heces), de cierta manera se menciona que se genera un intercambio de materia y energía con su medio ambiente “correspondiente”.

Gracias a los alimentos ingeridos y al todo el proceso que estos hacen nos brindan energía siendo considerado como la capacidad de realizar un trabajo, ya que el ser humano al ser un objeto de estudio se observa que la energía procede de los alimentos por medio de diferentes procesos en donde diversos conceptos juegan un papel importante como lo son las reacciones químicas.

Dentro del tema del “consumo” es importante recordar que se debe de establecer una serie de recomendaciones en relación a los nutrimentos, pues de cierta manera representan una cifra colectiva, como sabemos esto dependerá de cada persona y esto será de acuerdo a su edad, sexo, estatura, entre otros factores. Pues no todos necesitan los mismos requerimientos los cuales son considerados como la cantidad mínima que un individuo debe ingerir de un nutrimento para llevar una buena nutrición, por lo que la dieta juega un papel importante siendo considerada como la ingesta de todos los alimentos que son ingeridos en el día, de igual forma es fundamental el reconocer su significado etiológico, en el cual menciona que proviene del griego DÍAITA refiriéndose a la forma de vida.

Resulta interesante como es que el atractivo sensorial forma parte crucial de los alimentos pues hace referencia a las preferencias desde los sabores, aromas e incluso texturas, por lo que en ocasiones surge la duda de cómo es que a través de los sentidos logramos

identificar cada uno de los cinco sabores y así lograr “clasificar” que tipo de alimentos nos resulta más favorables.

CONCLUSIÓN

Me resulta interesante como es que a lo largo de los años se ha llegado a una correlación entre los alimentos y las enfermedades ya que en ocasiones estos han sido usados como un tipo de alternativa para tratar ciertas patologías , lo cual genera que se investigue más a fondo la tarea que realizan los alimentos día con día, aunque como sabemos no todos los grupos de alimentos son beneficiosos por lo que nos debemos de guiar de nuestros requerimientos de acuerdo a las actividades que realizamos y los factores individuales. La materia de nutrición es indispensable para lograr comprender cada uno de los componentes de los alimentos e incluso las reacciones que se llevan a cabo en nuestro organismo.

BIBLIOGRAFIA

Introducción a la nutrición. (2022, 22 agosto). Manual MSD versión para público general.

Recuperado 13 de septiembre de 2022, de

<https://www.msmanuals.com/es-mx/hogar/trastornos-nutricionales/introducci%C3%B3n-a-lanutrici%C3%B3n/introducci%C3%B3n-a-la-nutrici%C3%B3n>