



**Universidad del Sureste**  
**Campus Comitán**  
**Licenciatura en Medicina Humana**

**Tema: Nutriología como ciencia**

**Nombre del alumno: Alinne Perez  
Velasco**

**Grupo: "B"**

**Grado: Tercer Semestre**

**Materia: Nutrición**

**Nombre del profesor: Daniela  
Montserrat Méndez Guillen**

## Nutrición

En este ensayo hablaremos sobre la importancia de la nutrición en los individuos, su proceso biológico, la dieta correcta que debe llevar y/o lo que debe consumir para el buen funcionamiento de su organismo, la obtención de energía así evitando las enfermedades como síndrome metabólico u otras enfermedades. La importancia de los nutrientes necesarios para el desarrollo del organismo y para el mantenimiento de la vida

Entendemos que la nutrición es la ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos y otras sustancias, su acción, interacción y equilibrio respecto a la salud y a la enfermedad tomando en cuenta las consecuencias sociales, económicas y culturales.

La nutrición tiene un proceso biológico que consiste en cuatro etapas:

- **Ingesta:** que se le considera al paso de los alimentos de la mano hacia la boca y dientes. Formando el bolo alimenticio.
- **Digestión:** se lleva a cabo en el estómago. En esta etapa ya no es bolo alimenticio sino quimo.
- **Absorción:** se lleva a cabo en el intestino delgado. En esta parte se le llama quilo.
- **Excreción:** este proceso se da en el intestino grueso formando las heces.

Para que el cuerpo funcione de manera correcta, el individuo debe tener una buena alimentación, una dieta que le ayude al funcionamiento y beneficio de su organismo, para así evitar una enfermedad. La importancia de tener una buena alimentación es para adquirir energía y tener la capacidad de hacer cualquier trabajo durante el día, esta energía se obtiene de los alimentos adecuados, con la cantidad adecuada o lo que el cuerpo necesita y la limpieza de los alimentos.

Un concepto importante en la nutrición es el atractivo sensorial, que este nos ayuda a tener preferencias en algunos alimentos, ya que estas son aprendidas y la exposición a ciertos sabores, aromas, texturas, hace un hábito a ellos. El consumir mucho de un producto nos podría llevar a tener una mala calidad en alimentación y por lo consiguiente podría causar una enfermedad.

Los nutrientes son una sustancia inorgánica y orgánica que cumple una función dentro del organismo, estos nutrientes se clasifican en dos: macronutrientes y micronutrientes.

### Macronutrientes

son aquellas sustancias que proporcionan energía al organismo para un buen funcionamiento, y otros elementos necesarios para reparar y construir estructuras orgánicas, para promover el crecimiento y para regular procesos metabólicos.

Los macronutrientes son una sustancia que se encuentra con mayor abundancia. Son orgánicos por que contienen carbono, hidrogeno, oxigeno, nitrigeno, fosforo y azufre (CHONSPS).

Tipos de macronutrientes:

- **Hidratos de carbono**

Los hidratos de carbono o también llamados glúcidos, azúcares, sacáridos, carbohidratos, el usuario debe tener una ingesta diaria de 55 a 60%. Tienen una función estructural y energética. A su vez, los hidratos de carbono se clasifican en:

- **Monosacáridos**

Los monosacáridos son carbohidratos simples, es decir, que se absorben con facilidad.

Son la base para los polisacáridos y los disacáridos y es por eso que son la primera fuente de energía. Sus características son: tiene sabor dulce, son de color blanco, solubles al agua, se pueden cristalizar y caramelizar, los podemos encontrar en las frutas.

Su subclasificación es: de acuerdo con el número de átomos de carbono.

- ✓ Hexosa
- ✓ Pentosa
- ✓ Tetrosa
- ✓ Triosa
- ✓ Heptosas
- ✓ Cetosas

Los monosacáridos más importantes son la fructosa, galactosa y la glucosa que son importantes para la dieta humana. Pero la dieta rica en fructosa podría favorecer a la obesidad y otras enfermedades.

- **Disacáridos**

Se forman por la unión de 2 monosacáridos por un enlace glucosídico y los tres disacáridos más importantes son: sacarosa, lactosa y maltosa. Al igual que los monosacáridos son de sabor dulce, solubles al agua, de color blanco, se puede caramelizar y cristalizar.

- **Polisacáridos**

Los polisacáridos se forman por la unión de más de 3 monosacáridos unidos por enlaces glucosídicos. A diferencia de los polisacáridos y los monosacáridos, los polisacáridos son insolubles al agua, no son dulces, no se carameliza y son de color blanco lechoso. Asimismo, los polisacáridos juegan un importante papel en la formación de estructuras orgánicas y tejidos de sostén, especialmente en los vegetales.

- **Lípidos o grasas**

Los lípidos son un grupo de moléculas biológicas que comparten dos características: son insolubles en agua y son ricas en energía debido al número de enlaces carbono-hidrógeno. Los dos tipos principales de lípidos en la sangre son el colesterol y los triglicéridos. En cuanto a su propósito en el cuerpo humano los lípidos son de crucial importancia para el almacenamiento de energía y el desarrollo de la membrana celular. Su ingesta diaria es de 25 a 30%. Son la segunda fuente de energía, es termorreguladora.

Existen dos tipos:

Grasa amarilla: que se almacena en caderas, abdomen.

Grasa parda: se encuentra en los bebés para su termorregulación.

Se encuentran en alimentos de origen animal, lácteos, verduras, leguminosas, tubérculos y azúcares con grasa.

- **Proteínas**

Las proteínas están formadas por cientos o miles de unidades más pequeñas llamadas aminoácidos, que se unen entre sí en largas cadenas. Hay 20 tipos diferentes de aminoácidos que se pueden combinar para formar una proteína. La secuencia de aminoácidos determina la estructura tridimensional única de cada proteína y su función específica.

## Micronutrientes

Los micronutrientes se dividen en 2: vitaminas y minerales.

- **Vitaminas**

Grupo de micronutrientes esenciales que en general satisfacen los criterios siguientes: compuestos orgánicos, compuestos naturales, no son sintetizados por el cuerpo en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades fisiológicas normales. Son indispensables para la vida aunque sea en pequeñas cantidades.

- Vitaminas liposolubles

Se absorben y se excretan en lípidos. Estas vitaminas son: A, D, E y K.

- Vitaminas hidrosolubles

Se absorben y excretan en agua. Estas vitaminas son: C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12.

- **Minerales**

Se dividen en:

- Macrominerales

Son necesarios >100mg/día

- Microminerales u oligoelementos

Son necesarios >15mg/día

Representan el 4 a 5% del peso corporal.

## Fibras

Existen 2 tipos diferentes de fibra: soluble e insoluble y ambos son importantes para la salud, la digestión y la prevención de enfermedades.

## Agua

Es el componente más importante del cuerpo. Tiene una participación importante en la estructura y función del sistema circulatorio, también en el transporte para los nutrientes y todas las sustancias del cuerpo.

En cantidades excesivas de agua puede causar intoxicación por agua y provocar la muerte.

## Electrolitos

Son sustancias que se disocian en iones con carga positiva y negativa. Estos mantienen funciones fisiológicas del cuerpo.

Principales extracelulares: sodio, calcio, cloruro y bicarbonato

Principales intracelulares: potasio, magnesio y fosfato.

## Alimentación saludable

Tener una buena alimentación nos ayudará a mejorar nuestro estado de salud, evitar enfermedades crónicas degenerativas, anemias o infecciones. Se debe evitar el consumo de comidas chatarras y optar más por alimentos del plato de buen comer con la cantidad necesaria que el cuerpo necesita.

## Clasificación de los alimentos

Los alimentos se clasifican por su origen, vegetal y animal.

## Plato del buen comer

El plato del buen comer se clasifican o se dividen en 3 partes: en verduras y frutas, cereales y tubérculos y por último en leguminosas y alimentos de origen animal.

Este plato nos sirve para tener una buena alimentación, lo que el individuo debe consumir, lo que le aportan las suficientes energías para el buen funcionamiento de su organismo. Esta tabla debe tomarse en cuenta y modificarla dependiendo el lugar donde vive el individuo, su economía y sus creencias.

En conclusión, la ingesta de productos que contenga una cantidad suficiente de carbohidratos, lípidos y proteínas nos ayudará a tener una buena alimentación, teniendo una dieta suficiente que nos servirá en nuestro día a día para tener un buen requerimiento de energía. Esto con la ayuda de los micronutrientes que son también de vital importancia que exista en el cuerpo humano, las vitaminas también cumplen una función importante en el individuo, así como el plato del buen comer y la jarra del buen beber son importantes para el conocimiento de los ciudadanos para saber que consumir o que le aportan los vegetales, frutas, carnes, lácteos a su cuerpo.

Todo esto para evitar enfermedades, como la diabetes, obesidad, sobrepeso, desnutrición, anemia, infecciones, enfermedades crónicas degenerativas.

## REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

Biblioteca nacional de salud. (11 de agosto de 2021). ¿Qué son las proteínas y que es lo que hacen?. MedlinePlus. Recuperado de: <https://medlineplus.gov/spanish/genetica/entender/comofunciongenes/proteina/>

(22 de marzo de 2021). Polisacáridos, qué son y para qué sirven. Agrovin. Recuperado de: <https://www.agrovin.com/polisacaridos-que-son-y-para-que-sirven/#:~:text=Los%20polisac%C3%A1ridos%20son%20carbohidratos%20complejos,sost%C3%A9n%20especialmente%20en%20los%20vegetales.>

Antología UDS. Nutrición clínica.