

**Universidad Del Sureste
Campus Comitán
Medicina Humana**

Alumno: Alex Peña Xochitiotzi

Grado: 3º ; Grupo "B"

Ensayo: Nutrición 1ra unidad

Profe: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nutrición

Ensayo

Introducción

Para empezar a abordar los temas de esta primera unidad, tengamos en cuenta que como punto de partida, es el saber que es la nutrición y que vendrá siendo el compendio de un balance o en otras palabras, 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 para así poder subsistir e manera plena por si decirlo, de acuerdo a lo que es la nutrición, esta no solo se consigue ingiriendo cualquier cosa, ya que a medida que pasa el tiempo el organismo guarda ciertas sustancias que le llevan mas tiempo digerir, procedente a eso puede llegar a provocar alguna patología, entonces de acuerdo a lo antes mencionado, una dieta, debe de ser la cual este equilibrada, rica en vitaminas y minerales que cuyo aporte energético sea el mismo que se quemara o se utiliza como energía dependiendo de la actividad física de los individuos, no solo cabe recalcar el aporte energético, sino también la economía y la variedad de algún alimento dependiendo la zona geográfica y su patología o síndrome alimenticio, entonces es cuando no solo debemos de fijarnos en el que coma sano, sino que pueda sobre llevar ese estilo de vida y que se apegue tanto a sus necesidades como de fácil obtención, para ello se mencionan algunos temas a abordar, como son los 5 sabores, el que tipo de vitaminas existe, la deficiencia de una de ellas y las complicaciones que puede conllevar.

Desarrollo

Para hablar del proceso de digestión debemos dejar en claro como es que se compone la saliva, ya que esta esta compuesta por lipasa y amilasa salival, y como primer paso de todo ello, esta la ingesta, cuya parte anatómica del cuerpo asociada es la boca, la lengua, los dientes y sus secreciones como seria la saliva, al haber realizado la acción física para degradar los alimentos de manera mecánica como seria la masticación teniendo en cuenta que para ello se requiere de un mínimo de treinta masticaciones para poder ser deglutido y convertirse en bolo, el siguiente paso en este proceso es el de digestión cuyo órgano asociado es el estomago lugar donde se lleva a cabo la degradación química, ya que el bolo entra en contacto con los jugos gástricos cuyo pH es muy acido y esto permite degradarlo con mayor facilidad convirtiéndose así en quimo, como tercer paso esta la

reabsorción, que tiene lugar en el intestino delgado de su porción duodenal al íleon pasándose a llamar quilo y para finalizar este proceso, esta la cuarta fase llamada excreción en donde el intestino grueso es el lugar para llevar a cabo este proceso, cabe mencionar que algunas bacterias de la biota normal, producen las vitaminas esenciales del cuerpo, pero además de eso, en esta parte ocurre lo que es la absorción de agua y sodio, todo este proceso está implicado para que el cuerpo obtenga energía, ya que la energía es la capacidad para realizar un trabajo o actividad que requiera de ella, principalmente el cerebro consume alrededor del cuarenta por ciento de la energía total, el requerimiento es la cantidad total mínima que un individuo necesita ingerir de un nutrimento para mantener una correcta nutrición, ya que los nutrimentos son una sustancia que realiza una función en el organismo y es ingerido en la dieta y esto no es específico para todos ya que dependiendo el nivel de requerimiento energético es la cantidad mínima o máxima que necesita una persona de nutrimentos cuya obtención proviene de los alimentos ya que estos podrían ser sólidos o líquidos siendo su principal característica el poder ser ingerido y digerido por el organismo, lo que se denomina atractivo sensorial es el como nosotros vemos algo que nos apetece o no despierta el apetito, algo que podemos sentir, ver, oler y escuchar, ya que esto es fundamental para tener una correcta alimentación, siendo esta parte donde entran los cinco sabores los cuales son el amargo, salado, dulce, ácido y umami, ya que dependiendo el sabor o la combinación de sabores, este es más apetecible, los alimentos también contienen lo que son los macronutrientes, algunos por mención son el almidón, el glucógeno y los lípidos o séase las grasas.

Conclusión

Lo que respeta a una nutrición saludable, no es el como nosotros comemos ya sea en pocas cantidades o muchas, ya que ni todo es bueno ni todo es malo ya que nuestro cuerpo necesita de cada elemento para poder subsistir y así poder realizar los procesos fisicoquímicos para su correcto funcionamiento y no solo enfatizar en el ser humano sino cualquier ser vivo