



UNIVERSIDAD DEL SURESTE



CAMPUS COMITÁN

LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA

ENSAYO

NUTRICIÓN

GALIA MADELINE MORALES IRECTA

PASIÓN POR EDUCAR

3 "C"

LIC. DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

Comitan de Domínguez , Chiapas a 16 de septiembre del 2022

HABLEMOS DE NUTRICIÓN

En este ensayo hablaremos sobre la nutrición, una breve introducción a la nutrición, conceptos básicos e importancia. Pero primero entonces debemos de conocer qué es la nutrición, pues esta es una ciencia que estudia los alimentos, los nutrimentos de estos, así como la interacción que tiene en nuestro cuerpo y el equilibrio que brindan a la salud, por eso también se puede asociar a la alimentación con la enfermedad ya que dependerá de las condiciones o el entorno de la persona (económica o cultura). Como tal la meta de la nutrición pues claramente es **mejorar la alimentación** por eso mismo es que debemos de conocer ciertos conceptos para poder ofrecer una dieta saludable y así poder evitar ciertas enfermedades.

Cómo sabemos la nutrición va a componerse del estudio de los alimentos y el proceso por el cual nosotros los humanos degradamos esos alimentos y como obtenemos los nutrientes que nosotros necesitamos, y este será el **proceso biológico**:

1. Ingestión
2. Digestión
3. Absorción
4. Excreción

Este nos explica cómo ingieren los alimentos que comienza por la boca donde se crea el **bolo** alimenticio gracias a con ayuda de las enzimas amilasa y lipasa, y luego este bolo se deglute para ir a al estómago donde se van a **digerir** y se va a formar un **quimo** con ayuda de la pepsina y la gastrina aquí es cuando las proteínas se van a *degradar* y posteriormente este quimo va a llegar hasta el píloro donde va a entrar principalmente al intestino delgado se va a convertir en **quilo** y allí vamos a comenzar a **absorber los nutrientes** ya sean lípidos, carbohidratos, proteínas, agua o minerales. Una vez que está formado el quilo se dirige al intestino grueso donde se va a absorber toda el agua y minerales, lo que dará comienzo a la formación de las heces, para luego ser **expulsadas** por el ano.

Es importante conocer que para todo este proceso nosotros necesitamos de **energía**, la energía es la capacidad que nosotros tenemos de efectuar un trabajo y nos ayudará a realizar movimientos, a producir calor, conservar nuestra temperatura o algunas reacciones químicas.

Entonces tenemos que para tener una buena nutrición sabemos que los nutrientes serán esta sustancia que realiza una función en el organismo para mejorar nuestra dieta, por lo tanto **¿qué es la dieta?**

¿QUÉ ES LA DIETA?

La dieta va a hacer todo lo que nosotros consumimos pero va a haber una diferencia entre las recomendaciones y los requerimientos tomando en cuenta que las recomendaciones van a ser más una sugerencia de lo que debemos comer y lo que no y los requerimientos es lo necesario que nosotros tenemos que consumir o el cuerpo necesita para mantenernos en una correcta nutrición y así evitar ciertas enfermedades como la anemia, desnutrición, entre otras, toda esto es de acuerdo a qué edad tengamos, el sexo y la estatura esto quiere decir que es más personalizada.

¿CÓMO SABEMOS QUE ALIMENTOS NOS GUSTAN?

Esto se debe al atractivo sensorial que es esta propiedad que van a tener los alimentos para llamar nuestra atención esto puede ser en su color el olor y el sabor o la textura que estos tengan, así nosotros podemos utilizar nuestros sentidos para ver qué nos llama la atención o que nos desagrada. En esta parte también entran nuestros sentidos y podemos distinguir distintos sabores, hay cinco sabores que son el dulce, salado, ácido, amargo y umami con esto podemos diferenciar los sabores que nosotros sentimos dependiendo del alimento que tengamos. Con relación a los alimentos tenemos a los Macronutrientes y los micronutrientes, que nuestro cuerpo necesita para realizar los procesos biológicos y mantenernos en buen estado:

MACRONUTRIENTES

Los **macronutrientes** sustancias que van a estar en mayor abundancia y los alimentos se componen de carbohidratos hidrógeno oxígeno nitrógeno fósforo y van a ver tres tipos que son los: **carbohidratos** que son de origen animal o vegetal y son nuestra *primera fuente* de energía porque darán una función estructural y se clasifican en 3 que son monosacáridos, disacáridos y polisacáridos. Un ejemplo de alimentos que contienen carbohidratos son las frutas o cereales; **los lípidos**: que derivan de los ácidos grasos y tienen funciones estructurales como la *reserva de energía* o regulación de temperatura y ocupan el 34% de energía donde vamos a almacenar por medio de los adipocitos esta energía por eso son considerados la segunda fuente de energía y nos van a ayudar con la **protección**, alimentos que contienen lípidos son aceites y grasas; **las proteínas**: son las más grandes y complejas y están compuestas de aminoácidos, tienen funciones estructurales, de defensa y hormonales y se consideran la *tercera fuente de energía* pueden ser de origen animal o vegetal, un ejemplo son las carnes.

MICRONUTRIENTES

Éstos se van a dividir en **vitaminas** y **minerales**, las vitaminas van a dividirse a su vez en dos, *hidrosolubles* y *liposolubles*:

- Vitaminas hidrosolubles: vitamina C, vitamina B1, vitamina B2, vitamina B3, vitamina B5, vitamina B6, vitamina B8, vitamina B9, vitamina B12
- Vitaminas liposolubles: vitamina A, vitamina D, vitamina E y vitamina K

Y los *minerales*, dentro de estos están los *macrominerales* y los *microminerales*, los macrominerales requieren de una ingesta diaria de 100 mg o mayor a 100 mg y los microminerales una ingesta menor a 15 mg al día, estos son el zinc, calcio, yodo, magnesio, sodio, hierro, cloro, potasio, cobalto, cobre, fósforo.

En las fibras vamos a tener *solubles* o *insolubles* en la *solubles* que se pueden digerir y van a formar geles, pero van a hacer más lento el tránsito gastrointestinal y van a servir como alimentos para las bacterias de los intestinos; la insoluble no se va a poder digerir y va a retener agua, aumenta el volumen fecal y aumenta el número de deposiciones.

AMINOÁCIDOS

Los aminoácidos son **moléculas que se combinan para formar proteínas**. Los aminoácidos y las proteínas son los pilares fundamentales de la vida. El cuerpo humano utiliza aminoácidos para producir proteínas con el fin de ayudar al cuerpo a: descomponer los alimentos, crecer, reparar tejidos corporales. Los aminoácidos se clasifican en tres grupos:

1. Aminoácidos esenciales: isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano, valina e histidina en niños.
2. Aminoácidos no esenciales: alanina, arginina, asparagina, ácido aspártico, cisteína, ácido glutámico, glutamina, glicina, prolina, serina y tirosina.
3. Aminoácidos aromáticos: triptófano, tirosina y fenilalanina

AGUA

El agua supone del 60 al 70 % del peso corporal total del adulto y tiene funciones importantes como la digestión, absorción, secreción, mantiene la temperatura corporal, medio de transportes de nutrientes y otras sustancias. El agua es fundamental para la vida ya que, sin ella, no podríamos hacer ninguno de nuestros procesos biológicos. El requerimiento normal es de 1500ml.

PLATO DEL BUEN COMER

El plato del buen comer es un instrumento que se utiliza para conocer qué porciones de cada grupo de alimentos debemos comer, consta de 4 colores para identificarlo y 3 grupos de alimentos que son: Verduras y frutas (color verde) por qué es la principal fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra; cereales y tubérculos (amarillo) es la principal fuente de carbohidratos; leguminosas y alimentos de origen animal (naranja-rojo) son la principal fuente de proteína y debemos consumir menos carnes por qué tienen más grasas.

El plato debe ser adecuado, inocuo, suficiente, completo, equilibrado.

CONCLUSIÓN

La importancia en la nutrición radica en el saber elegir los alimentos y la cantidad que consumamos, así como la calidad de los nutrimentos que estemos ingiriendo, la nutrición no solo es alimentos, es el cuidado de nuestro cuerpo y un proceso complicado, ya que si no nos alimentamos saludablemente seremos mucho más débiles y susceptibles a enfermedades ya que como vimos algunos procesos están relacionados con mantener el equilibrio del cuerpo o la defensa. Y que no solamente los alimentos si no el agua que es indispensable para la vida, y está en todo nuestro cuerpo, tomar agua nos ayuda en las células, así que si queremos tener uñas y cabello fuertes o piel hidratada y estar sanos debemos tomar agua y comer bien.

BIBLIOGRAFÍA

Aminoácidos. (n.d.). Medlineplus.gov. Retrieved September 11, 2022, from

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002222.htm>

Antología Nutrición Sureste, U. D September 11, 2022, from

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/ddde649be19bf027b128fa2f>

[9c9ecaac.pdf](#)