



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Campus Comitán

Licenciatura de Medicina Humana

PASIÓN POR EDUCAR

Tema: Ensayo de Nutrición

Alumno: Rosario Lara Vega

Semestre: 3° Grupo: C

Materia: Nutrición

Docente: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nutrición

Para comenzar este tema de vital importancia en el ámbito de salud, como es la nutrición. 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; además, se ocupa de las consecuencias sociales, económicas y culturales de los alimentos y su ingestión. Aquí inicia lo que es el proceso de digestión, y se divide en cuatro etapas: Ingestión, Digestión, Absorción y Excreción. El ciclo comienza en la boca cuando ingerimos un alimento y culmina con la expulsión de las heces a través del ano.

- La Ingestión es el mecanismo por el cual se incorporan los alimentos al organismo a través de la boca.
- La Digestión es el proceso mediante el cual los alimentos ingeridos se transforman en sustancias solubles y absorbibles.
- La Absorción es el paso de las sustancias ya digeridas desde el intestino a la sangre y la linfa, para ser transportadas a todas las células del cuerpo y por último la excreción que es la expulsión al exterior, a través del ano, de las sustancias de desecho o heces. Este proceso fisiológico le permite al organismo desechar sustancias manteniendo la composición de la sangre y otros fluidos corporales en equilibrio.

Por otra parte gracias a los estudios nutricionales y avances científicos se entiende que los seres humanos contamos energía que proveemos de los alimentos en procesos, como las reacciones químicas, mantenimiento y síntesis de tejidos, esfuerzos musculares, producción de calor para conservar la temperatura corporal, entre otros.

Dentro de los programas de salud existen sugerencias adecuadas de los nutrimentos que nos brindan una cantidad de éstos que las autoridades en materia de nutrición de un país recomiendan ingerir para cubrirlos en forma suficiente.

Vemos aprender la cantidad mínima que cada individuo necesita ingerir de un nutrimento para mantener una correcta nutrición, difiere de una persona a otra de acuerdo con la edad, sexo, estatura, actividad física, estado fisiológico, estado de salud y todos los alimentos que se ingieren en un día, no hay que confundirse con régimen de reducción, donde se limitan las calorías que se miden como una unidad de energía térmica que equivale al calor necesario para elevar la temperatura de 1 g de agua, 1 °C.

Es cualquier sustancia que realiza una función en el organismo y es ingerida en la dieta. Se considera la sustancia o unidad funcional mínima que la célula utiliza y es provista a través de la alimentación. Por otro lado, el sobrepeso y la obesidad favorecen la aparición de enfermedades como la diabetes, problemas circulatorios, del corazón o de los riñones, repercusiones graves que afectan la A lo largo del tiempo se han presentado cambios en la alimentación constantes trayendo consigo consecuencias a la salud, no necesariamente favorecedoras.

En las últimas décadas, la tendencia en el aumento del sobrepeso y la obesidad en México se debe en gran parte al consumo excesivo de calorías y disminución de la actividad física, pero también debido a la disminución en la ingesta de vitaminas y minerales, asociada al bajo consumo de frutas, verduras, leguminosas y pescado. Gracias al consumo de hidratos de carbono, que son sintetizados por las plantas y son una importante fuente de energía en la dieta, en la que suponen aproximadamente la mitad de las calorías totales. Los hidratos de carbono están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno,

Así mismo las grasas y los lípidos constituyen aproximadamente el 34% de la energía de la dieta humana. Como la grasa es rica en energía y proporciona 9 kcal/g de energía, los seres humanos son capaces de obtener energía suficiente con un consumo diario razonable de alimentos que contengan grasa y los lípidos incluyen un grupo heterogéneo de compuestos que se caracterizan por su insolubilidad en agua. Otro de los macronutrientes de vital importancia son las proteínas que difieren molecularmente de los hidratos de carbono y de los lípidos en que contienen nitrógeno. Las principales funciones de las proteínas en el cuerpo incluyen su papel como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas

En México se elaboró el Plato Del Buen Comer es la forma de clasificar los alimentos de acuerdo a su composición, oficialmente validada en la Norma Oficial Mexicana para brindar orientación alimentaria. Por consiguiente se describe en tres partes que conforman las verduras y frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal,

Para finalizar, el hablar de nutrición no es cosa fácil, mucho menos hablar de un patrón alimentario, ya que ambos son fenómenos complejos, es verdad que el comer, el alimentarnos cubre una necesidad biológica, pero no todos los individuos lo realizan de la misma manera. El "hecho alimentario" está determinado por factores sociales, culturales y económicos.

Mintz S. plantea que los grupos humanos le dan atributos o significados a los alimentos para clasificarlos de manera que guían sus elecciones según ocasión, condición socioeconómica, edad, sexo, estado fisiológico, imagen corporal, prestigio, entre otros. Estos significados pueden ser internos o externos.

Estos últimos, se refieren a condiciones externas al ámbito doméstico, como la disponibilidad y la accesibilidad de los alimentos, horarios de trabajo, organización del tiempo, exposición a alimentos nuevos, etc.

Se deben de tener diversos elementos sobre la alimentación, el tener en mente las condiciones de la población, así como las tradiciones, hábitos y situación social y económica en la que se vive. Calidad y la esperanza de vida.

El componente de educación en nutrición recobra fuerza en la actualidad, es la tarea de mejorar la nutrición y promover mejores hábitos alimentarios que favorezcan la salud. Diversas instituciones involucradas en el cuidado de la salud de la población han realizado intentos aislados por orientarla pero mientras los esfuerzos no sean coordinados, los resultados serán insuficientes. El impacto de los programas de educación y orientación alimentaria sobre la población receptora no se ha evaluado, lo que impide emitir un juicio objetivo sobre su utilidad.

BILIOGRAFIA:

(N.d.). Retrieved September 16, 2022, from

[http://file:///C:/Users/hp/Desktop/LIBROS%203RO/NUTRICION/AN
TOLOGIA%20DE%20APOYO.pdf](http://file:///C:/Users/hp/Desktop/LIBROS%203RO/NUTRICION/AN
TOLOGIA%20DE%20APOYO.pdf)