



**Universidad del sureste**  
**Campus Comitán**  
**Licenciatura en medicina humana**



**Tema:** Ensayo

**Alumna:** Hernández Abarca Regina.

**Grupo:** C

**Grado:** 3

**Materia:** Nutrición

**Docente:** Méndez Guillen Daniela Monserrat

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de septiembre del 2022.

## **Introducción**

La nutrición es fundamental pues bien las llevamos todos los días en nuestra vida cotidiana, que los nutrientes que nosotros ingerimos nos sirven para realizar nuestras actividades de día a día, sin embargo, a veces no tenemos una dieta adecuada ya sea por distintos factores como culturales, sociales, económicos y políticos.

Para ello hay una ciencia que estudia el comportamiento que tiene nuestro organismo respecto a 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.

Con esta disciplina entendemos mejor a nuestro organismo, como también aprender a que es lo que necesitamos ingerir, igual con algunas enfermedades crónicas degenerativas es más estricto poder tener una dieta, para poder controlar las enfermedades, de igual manera no solo se pueden controlar sino también prevenir.

La nutrición emplea distintos conceptos para poder llevar a cabo la materia, cómo lo son energía, recomendación, kilocalorías, contenido nutrimental y el saber de cómo llevar y entender la nutrición.

## Conceptos básicos:

- **Energía:** Se define como la capacidad de efectuar un trabajo el ser humano utiliza la energía que proviene de los alimentos en diversos procesos, como las reacciones químicas, mantenimiento y síntesis de tejidos, conducción eléctrica, esfuerzos musculares.
- **Recomendaciones:** Las sugerencias adecuadas de los nutrimentos son la cantidad de éstos que las autoridades en materia de nutrición de un país recomiendan ingerir para cubrirlos en forma suficiente.
- **Requerimiento:** Es la cantidad mínima que un 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.
- **Kilocaloría:** Con frecuencia es conocida como caloría unidad de energía térmica.
- **Nutrimento:** Es cualquier sustancia que realiza una función en el organismo y es ingerida en la dieta.
- **Dieta:** Se define como dieta a todos los alimentos que se ingieren en un día.
- **Alimento:** Es el aporte de nutrimentos y se define como el órgano, tejido o secreción de organismo de otras especies que contienen concentraciones apreciables de uno o más nutrimentos biodisponibles
- **Contenido nutrimental:** Contener por lo menos un nutrimento, en cantidades apreciables.
- **Inocuidad:** Significa que no es perjudicial cuando ingerimos alimentos que provienen de algún componente que en exceso puede ser toxico.
- **Atractivo sensorial:** Las preferencias sensoriales son aprendidas, ciertos sabores, aromas, texturas y colores.

Dentro de la nutrición existe una clasificación de los nutrientes en macronutrientes y micronutrientes:

**Macronutrientes:** Los hidratos de carbono 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 en proporción  $\text{COH}_2$ .

Se dividen en monosacáridos, disacáridos, oligosacáridos y polisacáridos.

**Lípidos:** Las grasas y los lípidos constituyen aproximadamente el 34% de la energía de la dieta humana la capacidad de almacenar y utilizar grandes cantidades de grasa permite que los seres humanos sobrevivan sin alimento durante semanas y a veces durante meses.

**Proteínas:** Las proteínas difieren molecularmente de los hidratos de carbono y de los lípidos en que contienen nitrógeno sus principales funciones de las proteínas en el cuerpo incluyen su papel como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas, formadas por aminoácidos unidos entre sí por enlaces peptídicos.

**Aminoácidos esenciales:** Alanina, arginina, asparagina, cisteína, glutamina, glicina, histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, prolina, hidroxiprolina, valina, tirosina, triptófano, fenilamina, serina.

**Vitaminas:** Las vitaminas son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales.

**Las vitaminas liposolubles:** se absorben pasivamente y se transportan con los lípidos de la dieta.

**Vitaminas hidrosolubles:** Se denominan vitaminas hidrosolubles la solubilidad en agua es una de las pocas características que comparten.

**Minerales:** Los nutrientes minerales se dividen tradicionalmente en macrominerales (son necesarios  $\geq 100$  mg/día) y microminerales u oligoelementos (son necesarios  $< 15$  mg/día).

**Funciones de la fibra:** la función de la fibra en el tubo digestivo depende de su solubilidad los oligosacáridos y las fibras no absorbibles tienen un efecto significativo en la fisiología humana.

**fibras insolubles:** como la celulosa, aumentan la capacidad de retención de agua de la materia no digerida, aumentan el volumen fecal, aumentan el número diario de deposiciones y reducen el tiempo de tránsito digestivo.

**fibras solubles:** forman geles, ralentizan el tiempo de tránsito en el tubo digestivo, se unen a otros nutrientes (como el colesterol y diversos minerales) y reducen su absorción.

**Agua:**

El agua es el componente único más importante del cuerpo. En el momento del nacimiento el agua supone aproximadamente el 75% al 85% del peso corporal total; esta proporción disminuye con la edad y la adiposidad el agua supone del 60% al 70% del peso corporal total del adulto delgado, pero solo del 45% al 55% del adulto obeso.

**Funciones:** El agua hace que los solutos estén disponibles para las reacciones celulares. Es un sustrato en reacciones metabólicas y un componente estructural que da forma a las células. El agua es esencial para los procesos de digestión, absorción y excreción. Tiene una participación fundamental en la estructura y la función del sistema circulatorio y actúa como medio de transporte para los nutrientes y todas las sustancias del cuerpo.

**Ingesta de agua:** La sensación de sed es una potente señal que induce la ingesta de líquido de hecho, controla el consumo de agua en sujetos sanos.

**Intoxicación por agua:** Se produce intoxicación por agua como consecuencia de una ingesta de agua mayor que la capacidad del cuerpo de excretar agua.

Otra complicación que se genera es la deshidratación que es la consecutiva pérdida de agua y solutos sus signos son cefalea, astenia, disminución del apetito, mareo, signo del pliegue en la frente, orina concentrada, disminución del débito urinario, ojos hundidos, sequedad de las membranas mucosas de la boca y la nariz, cambios ortostáticos de la presión arterial y taquicardia.

Con esto va muy apegado los electrolitos son minerales en el cuerpo que tienen una carga eléctrica se encuentran en la sangre, la orina, tejidos y otros líquidos del cuerpo, como el sodio, cloro, calcio, fósforo, magnesio y potasio.

**Alimentación saludable:** La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, ya sea en las diferentes etapas de la vida y en situación de salud.

Para tener una alimentación saludable se necesitan las siguientes normas: Completa, suficiente, equilibrada, inocua, variada y adecuada.

Los alimentos tienen una clasificación: Es por según su origen y procedencia ya sea de origen animal o de origen vegetal igual según su composición en función del nutriente, estos que se derivan

de origen vegetal como las verduras, frutas, hojas verdes y en origen animal como carnes rojas, lácteos, huevos entre otros.

Como bien sabemos también los alimentos están clasificados en el plato del buen comer de acuerdo a la norma oficial mexicana 043, en donde es de mayor comprensión para la población ya sea por los colores que nos indican cual debemos de consumir mas , como el color verde en donde se encuentran los alimentos que debemos consumir altamente, amarillo regularmente, en el color rojo que es uno mas intenso y otro menos intenso el primero nos dice que levemente y el otro color moderadamente, el plato del buen comer nos ayuda principalmente en la prevención contra algunos problemas de salud.

## **Conclusión:**

De acuerdo a los conceptos comprendidos de nutrición , y sobre lo importante que son cada uno de sus componentes que ingerimos de nuestra dieta diaria, nos damos cuenta que por mas normal que veamos comer que es lo que hacemos desde pequeños nos sirven para sobrevivir y hacer nuestras actividades de día a día, sin embargo llevar una dieta adecuada nos ayuda a prevenir e incluso tratar a las enfermedades haciendo nuestros cambios en el estilo de vida, para ello la nutrición es una importante herramienta en nuestro funcionamiento a lo largo de nuestra vida comprendiendo las etapas desde el crecimiento hasta a hacer adulto mayor, y para ello existen distintos tipos de necesidades en la alimentación.

## Bibliografía

Araceli Suverza Fernández, K. H. (2015). *El ABCD de la Evaluación del Estado Nutricional*. Mexico: a Industria Editorial Mexicana .

GUERRERO, A. (s.f.). Obtenido de  
[https://www.uv.mx/personal/lbotello/files/2017/02/conceptos\\_basicos\\_de\\_nutricion-1.pdf](https://www.uv.mx/personal/lbotello/files/2017/02/conceptos_basicos_de_nutricion-1.pdf)