



**Martín Mar Calderón**

**Daniela Monserrat Méndez Guillén**

**Ensayo Nutrición**

**Nutrición**

**Grado: 3°**

**Grupo: "C"**

Comitán de Domínguez, Chiapas a 16 de  
septiembre de 2022.

## NUTRICIÓN

En el presente ensayo se abordará la importancia de los conceptos generales de la nutrición como ciencia, basada en la información recolectada a lo largo de la unidad. Para comenzar podemos abrir un gran panorama acerca de que las personas en la actualidad se interesan más por las cualidades de los alimentos, ya que actualmente la salud de muchas personas se ve afectada por el mal consumo de alimentos y el consumo en exceso de los alimentos chatarra.

Es por ello que los grupos de poblaciones se han interesado en conocer cómo es que un alimento le causa un bien al organismo, y que mejorar su alimentación los ayudará a evitar muchas enfermedades crónico degenerativas, por lo tanto, es importante estudiar a los alimentos desde muchos puntos de vista, como desde sus características más simples, hasta las más complejas.

Es ahí en donde entra la nutrición como ciencia, que es la que se encarga de estudiar a los alimentos, nutrimentos y otras sustancias conexas; su acción, interacción y equilibrio respecto a la salud y a la enfermedad; además se ocupa de todas las consecuencias sociales, económicas y culturales de los alimentos y su ingestión. Asimismo, la nutrición 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.

La alimentación juega un papel muy importante en la salud del organismo, ya que depende de nuestra alimentación para estar saludables o enfermos, como vimos con anterioridad, la nutrición se encarga de estudiar a los alimentos en diferentes aspectos. Dentro del estudio de los alimentos encontramos definiciones importantes que nos van ayudar a entender la composición de cada alimento.

Y para comenzar, debemos saber que un alimento es aquel que tiene un valor nutrimental en el organismo y que se puede ingerir, absorber, distribuir y excretar, gracias a nuestra ingesta de alimentos podemos obtener energía, que nos van a ayudar a realizar nuestras actividades diarias. Cabe mencionar que una de las clasificaciones importantes dentro de los alimentos son los macronutrientes y los micronutrientes.

Los macronutrientes son aquellas sustancias que nos van a proporcionar 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 aquellos que nos aportan la mayor parte de energía metabólica del cuerpo, dentro de los macronutrientes encontramos a los hidratos de carbono, lípidos, y a las proteínas.

Los micronutrientes son aquellas sustancias que se adquieren de la ingesta de los alimentos, pero que se obtienen en pequeñas cantidades, y las podemos clasificar en vitaminas y minerales, los micronutrientes, aunque son en pequeñas cantidades son de suma importancia porque van a cumplir funciones metabólicas de vital importancia en el organismo.

La buena alimentación aparte de que tiene que estar equilibrada con los alimentos que ingerimos, tenemos que tener una ingesta adecuada de agua y electrolitos, ya que el agua tiene muchas funciones en el organismo como transporte, mantiene la temperatura, ayuda en la estructura y función del sistema circulatorio, y es esencial para los procesos de digestión, absorción y excreción. El agua juega un papel de suma importancia en el organismo, pero, así como es saludable, el agua nos puede causar una intoxicación si es ingerida en grandes cantidades en un lapso de tiempo corto.

Dentro de la clasificación de los electrolitos encontramos muchos que de igual forma cumplen funciones metabólicas importantes, de los cuales encontramos al calcio, sodio, magnesio, fósforo, potasio, etc.

Por último, es importante mencionar que con todo lo antes ya dicho, debemos tener en cuenta una alimentación saludable, ya que, si no nos cuidamos, podemos padecer enfermedades graves para la salud, la relación de la dieta con la salud o la enfermedad es indiscutible, ya que depende de la manera en que nos alimentemos, será la manera en que nuestro organismo va a responder, la alimentación saludable o una dieta correcta debe cumplir con las siguientes características: completa, suficiente, equilibrada, inocua, variada y adecuada. Y nos podemos guiar con ayuda del plato del buen comer o de la jarra del buen beber, que son indicadores que nos ayudan a poder elegir nuestros alimentos de manera correcta y balanceada.

La alimentación juega un papel muy importante en la salud de las personas, ya que, la alimentación es la base de donde nuestro organismo va a obtener todos los nutrientes necesarios para poder realizar nuestras actividades del día a día, o más simplemente, va a ser de donde obtiene todo lo necesario para vivir.

Es importante que las personas sepan las características de los alimentos y cuales son aquellos que son de más importancia, es ahí en donde entra la nutrición como ciencia, que se va a encargar de proporcionar la información necesaria a la población y con ello también se encarga de realizar una promoción y educación para que las personas adquieran conocimientos acerca de los alimentos, como es su función, de que están compuestos, y que es lo que desempeñan en el organismo.

Una alimentación saludable siempre será lo mejor para nuestro cuerpo, ya que, si no lo hacemos correctamente, podemos provocar enfermedades como obesidad, hipertensión, diabetes, un síndrome metabólico, hasta incluso provocar un daño a un órgano en específico.

Gracias a la nutrición podemos evitar consecuencias que nadie quiere, pero solo se puede lograr si hacemos caso a las indicaciones nutricionales, si se realiza ejercicio, y que nuestra alimentación sea la mejor balanceada posible, gracias a la nutrición podemos tener un amplio conocimiento sobre los alimentos y así podemos evitar enfermedades que nos pueden afectar en un futuro.

## BIBLIOGRAFÍA

Sureste, U. D. (12 de Septiembre de 2022). *Plataforma educativa* . Obtenido de Plataforma educativa :  
file:///C:/Users/mar43/OneDrive/Escritorio/UDS/Nutrici%C3%B3n/Antolog%C3%ADa%20nutrici%C3%B3n.pdf