



UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS COMITAN
LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA



Alumna: Llenifer Yaquelin García Díaz

Docente: Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Tema: Ensayo 1 unidad “introducción a la nutrición como ciencia”

Materia: Nutrición

Grado: “3”

Grupo: “C”

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de septiembre de 2022.

La nutrición como ciencia.

En este ensayo se hablara de la nutricion vista desde una perspectiva cientifica, donde se le considera como ciencia debido a que es la encargada de estudiar los nutrientes en los alimentos, asi como las diferentes funcionalidades y aportaciones de los alimentos al organismo de acuerdo al consumo que se le da a los diferentes grupos de alimentos , ya que en la actualidad se da en abundancia el consumo de los alimentos no saludables, por lo que se puede considerar como aspecto importante en la salud y la enfermedad, dando como base la nutricion como componente fundamental de un estilo de vida saludable .Asu vez dentro de la nutricion hablaremos sobre los principales procesos que llevan a cabo despues de la ingestion de los alimentos, ademas se hablara de las características de los macronutrientes tales como lo son los hidratos de carbono, lipidos y proteinas ; y de los micronutrientes como las vitaminas y los minerales. Por otra parte tambien hablaremos de elementos importantes dentro de una dieta como lo son la fibra,el agua, los principales grupos de alimentos del plato del buen comer.

Como tal la nutricion es “el proceso mediante el cual un organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y elimina sustancias, asi como el intercambio de materia y energia con su medio ambiente”, lo anterior se refiere a que la nutricion es la encargada de ver todos los mecanismos que suceden durante la digestion de los alimentos el cual es un proceso que da inicio en la boca con la ingesta de los alimentos para proceder a la masticacion y se dara el atractivo sensorial (evaluacion de aromas, aspectos,texturas de los alimentos) por medio de la lengua donde se concentraran los 5 sabores principales que son conocidos como dulce, salado, amargo, acido y umami, posteriormente se da la digestion de los alimentos en el estomago y se formara el quimo que tendra funcion mas adelante, por lo que se dara la absorcion de nutrientes los cuales pueden ser macronutrientes como los hidratos de carbono compuestos principalmente del famoso CHONPS, ademas estos macronutrientes se subdividen en 3 clases, la primera corresponde a los carbohidratos los cuales se clasifican en monosacaridos, disacaridos-oligosacaridos y polisacaridos de acuerdo a la cantidad de monosacaridos que los componen; la segunda clase es la de los lipidos o grasas compuestos de acidos grasos que se de acuerdo a el tipo de acidos grasos se clasifican en monogliceridos, ceras y grasas neutras; para la tercera clase se encuentran las proteinas las cuales se forman a partir de aminoacidos esenciales y no esenciales ya sea de origen animal u origen vegetal.

Por otra parte los micronutrientes a su vez se dividen dos grupos las vitminas y los minerales, donde las vitaminas pueden ser hidrosolubles como el acido ascorbico y la familia del complejo B o pueden se liposolubles como las vitaminas A,D,E,K,.Donde cada vitamina cumple una

funcion diferente; y dentro de los minerales que se clasifican en macrominerales y microminerales estos en conjunto forman una pequeña parte representativa del 4-5% del peso corporal, una vez absorbidos los nutrientes en el intestino para la funcionalidad del cuerpo humano se da inicio el proceso de excreción donde se eliminan toda sustancia innecesaria para el organismo por medio de las heces.

La fibra es uno de los elementos importantes dentro de la alimentación ya que esta provee nutrientes a la flora bacteriana normal del estómago, además de que la fibra de tipo soluble suele alentar el proceso de la digestión y la fibra insoluble llega a aumentar la materia fecal y con ello logra acelerar el proceso de digestión. El agua es muy importante para el organismo ya que este se encuentra conformado en un 70% de agua, debido a su multifuncionalidad como en el mantenimiento de la temperatura corporal, como transporte de nutrientes y sustancias a todo el cuerpo humano ya que cumple una distribución tanto intracelular como extracelular, también en casos de ingesta excesiva de agua mayor de la que se requiere puede llegar a producirse una intoxicación por agua que incluso puede causar la muerte.

Dentro del agua se encuentran sustancias como los electrolitos los cuales son sales inorgánicas que mayormente se llegan a encontrar de manera extracelulares los de mayor importancia son el sodio, el yodo, el potasio, el magnesio y el calcio esto debido a la funcionalidad que aportan al organismo.

De manera que para fomentar una dieta adecuada, completa, equilibrada, inocua y suficiente es necesario implementar los grupos de alimentos del plato del buen comer (los cuales se encuentran conocidos en frutas y verduras, cereales y tubérculos ; y los alimentos de origen animal, además existen otros tres grupos dentro de los antes mencionados y son conocidos como lácteos, aceites y grasas ,azúcares) de acuerdo a la clasificación de los alimentos ya sean de origen animal u origen vegetal ; por función en plásticos , energéticos o reguladores para mantener un funcionamiento saludable del organismo.

En conclusión la nutrición es fundamental para el ser humano ya que sin esta el cuerpo no podría satisfacer los nutrientes exteriores que el organismo necesita y con ello comenzara a decaer dándole oportunidad a las enfermedades, en base a esto la alimentación tiene múltiples beneficios para la mejoración de los estilos de vida, mas la correcta ingesta de agua al día esto con la finalidad de generar un sistema inmune de calidad por medio de los nutrientes ingeridos a causa de una buena alimentación.

Referencia Bibliográfica

Antología Nutrición

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