



Dionicio Moreno Suchiapa

DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

Nutrición

Ensayo

3° Semestre Grupo C

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de septiembre del 2022

En nuestro primer parcial de esta materia vimos al inicio lo que es una breve introducción de la materia esto nos ayudara a tener un mejor entendimiento en la materia, en la introducción vimos algunos conceptos de ella como por ejemplo la definición de nutrición, recomendación, energía, entre otros, también vimos los sabores y en donde se ubican en la región de la lengua; después de esto veremos todo lo que es parte de los macronutrientes lo que son los carbohidratos como pueden ser los hidratos de carbono y cuáles son las clasificaciones de esta los cuales son los monosacáridos, disacáridos y polisacáridos, en esta misma parte de los macronutrientes entran lo que son las proteínas y los lípidos, en estos hablamos para que son es decir sus funciones, después de esto vimos los micronutrientes en estos entran los que son las vitaminas y minerales, en este ensayo se verán cuáles son las vitaminas y en cómo se dividen estas y en la parte de los minerales se verán cómo se dividen, luego veremos lo que son las fibras esto será breve será una introducción y como se dividen y la función de cada una de ellas; después se verá lo que es de agua su función y que pasa sin se excede el consumo de esta, después veremos lo que son los electrolitos los que son los esenciales para el cuerpo humano y al final hablaremos de los alimentos como es que debemos consumirlos aquí mencionamos las 5 leyes de la alimentación y como se dividen los alimentos.

Conceptos generales

Al inicio de la materia comenzamos a ver lo que son los conceptos generales en nutrición esto nos sirve más que nada para que sepamos a que se refieren las palabras y tendamos un mejor entendimiento en los temas, algunos de los conceptos básicos son los siguientes:

Nutrición: es la ciencia que estudia los alimentos, nutrientes y otras sustancias conexas; su acción, interacción y equilibrio respecto a la salud y a la enfermedad.

Energía: se define como la capacidad de efectuar un trabajo

Recomendaciones: son aquellas sugerencias adecuadas de los nutrientes, son la cantidad de estos que las autoridades en materia de nutrición de un país recomiendan ingerir para cubrirlos en forma

Requerimiento: es la cantidad mínima que un individuo necesita ingerir de un nutrimento para mantener una correcta nutrición

Estos son los algunos de los conceptos que se vieron en este tema que como ya dije nos serán de ayuda para el resto de la materia

Sabores de los alimentos y localización en la lengua

Existen cinco tipos de sabores los cuales y se localizan en:

Sabor dulce y salado se detecta en la punta de la lengua

El amargo se localiza en la zona posterior

El umami y el amargo son captados en los laterales y en la zona intermedia de este órgano

Macronutrientes (Carbohidratos)

Los hidratos de carbono son sintetizados por las plantas y son una importante fuente de energía en la dieta; los hidratos de carbono están formados por carbono, hidrogeno y oxigeno. Los principales hidratos de carbono se pueden clasificar en:

Monosacaridos: estos no aparecen como moléculas en la naturaleza sino como componentes básicos de los disacáridos y polisacáridos los mas importantes en esta clasificación son la glucosa, galactosa y fructosa

Disacarido: en la naturaleza existe una amplia variedad de oligosacáridos, los tres disacáridos más importantes en nutrición son las sacarosa, lactosa y maltosa, su función es energética, aunque para ser utilizadas por las células.

Polisacaridos: son hidratos de carbono con mas de 10 unidades, las plantas almacenan estos hidratos de carbono como granulos de almidon por moléculas de glucounidades en cadenas rectas que se ramifican para dar lugar a una estructura granular compleja

Lipidos

Las grasas y los lípidos constituyen aproximadamente el 34% de la energía de la dieta humana, como la grasa trans es rixa en energía y proporciona 9kcal/g de energía, los seres humanos son capaces de obtener energía suficiente con un consumo diario razonable de alimentos que contenga grasa, la grasa también aporta importantes propiedades de textura a alimentos como los helados(suavidad) y los productos horneados, las grasas de a dieta se almacena en las células adiposas.

Proteinas

Las proteínas difieren molecularmente de los hidratos de carbono y de los lípidos en que contienen nitrógeno, las principales funciones de las proteínas en el cuerpo tiene un papel

como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas, las proteínas están formadas por aminoácidos unidas entre si por enlaces peptídicos

Dentro de los aminoácidos que forman parte de las proteínas, hay que distinguirlas entre esenciales y no esenciales; los primeros son aquellos que el cuerpo humano no es capaz de sintetizar y debe obtener a través de la dieta, los segundos pueden ser sintetizados por el cuerpo humano

Micronutrientes: vitaminas y minerales

Se introdujo el termino para asi poder describir u grupo de micronutrientes que en general satisfacen los criterios siguientes

Compuesto organico (o clase de compuesto) diferentes a las grasas, los hidratos de carbono de carbono y las proteínas

Componentes naturales de los alimentos presentes habitualmente en cantidades muy pequeñas

Nosinteizados por el cuerpo en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades fisiológicas normales.

Existen vitaminas hidrosolubles que son: ácidos ascórbico (C), tiamina (B1), rivo flavina (B2), niacina (B3), ácido pantotenico (B5), pirodoxina (B6), biotina (B8), ácido fólico (B9) y cobalamina(B12); y los liposolubles son: retinol (A), calciferol(D), tocoferol (E) y filiquinona (K).

Los nutrientes minerales se dividen tradicionalmente en: macrominerales (son necesarios mayor o igual a 100mg/días) y micronutrientes u oligoelementos (son necesarios menor a 15mg/día); los minerales representan aproximadamente el 4% a 5% del peso corporal, o 2,8 a 3,5 kg en mujeres y varones adultos, respectivamente

Fibras

Fibra dietética se refiere a los componentes intactos de las plantas que no son digeribles por las enzimas digestivas, mientras que fibra funcional se refiere a los hidratos de carbono no digeribles que se han extraído o fabricado a partir de las plantas. Se ha demostrado que estos dos tipos de fibra tienen funciones fisiológicas beneficiosas en el tubo digestivo y reducen el riesgo de algunas enfermedades. La fibra tiene funciones que son solubles e

insolubles; cuando hablamos de solubles nos referimos a que forman geles, ralentizan el tránsito del tubo digestivo y reducen adsorción y cuando hablamos de insolubles nos referimos a un aumento de la capacidad de retención de agua de la materia no digerida.

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. Las células activas metabólicamente del músculo y de las vísceras tienen la máxima concentración de agua, mientras que las células de tejidos calcificados tienen la menor. Un dato importante es que el agua en verdad nos sirve de mucho, pues tiene funciones para los procesos de digestión, absorción y excreción entre otros, pero debemos tener cuidado ya que por mucha ingesta de agua podemos llegar a sufrir una intoxicación, el agua se puede eliminar mediante la orina y sudor.

Electrolitos

Los electrólitos son sustancias que se disocian en iones de carga positiva y negativa (cationes y aniones) cuando se disuelven en agua. Los electrólitos pueden ser sales inorgánicas sencillas de sodio, potasio, magnesio, o moléculas orgánicas complejas; tienen un papel fundamental en multitud de funciones metabólicas normales, para cada electrólito se debe llevar una ingesta adecuada para no sufrir alguna intoxicación, cada uno de los electrólitos tiene funciones diferentes e importantes; Los principales electrólitos extracelulares son sodio, calcio, cloruro y bicarbonato, el potasio, el magnesio y el fosfato son los principales electrólitos intracelulares. Estos mantienen las funciones fisiológicas del cuerpo, como el equilibrio osmótico, el equilibrio ácido básico y los diferenciales de concentración intracelular y extracelular.

Clasificación de los alimentos y alimentación saludables

Para poder estudiar los alimentos desde el punto de vista nutricional, pueden clasificarse de muchas maneras. Por ejemplo, según su origen y procedencia: de origen animal o de origen vegetal; según su composición en función del nutriente dominante, hidratos de carbono, lípidos, proteicos; por la función que desarrollan en el organismo: energéticos, plásticos o reguladores. Y para poder llevar una alimentación saludable debemos aplicar las 5 leyes de

la alimentación las cuales son: alimentación adecuada, inocua, completa, equilibrada, suficiente.

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, en el plato del buen comer consta de tres grupos los cuales son verduras y frutas estos son una fuente principal de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibras dietética. Cereales y tubérculos son la principal fuentes de hidratos de carbono y leguminosas de origen de origen animal estas son la principal fuente de proteínas.

En conclusión cada uno de estos temas que se vieron en nuestro primer parcial de la materia de nutrición nos ayuda a mantener una buena alimentación, y como debe de ser nuestra ingesta de alimentos tanto desde la perspectiva de micronutrientes y macronutrientes

Bibliografía:

(S/f). Com.mx. Recuperado el 16 de septiembre de 2022, de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/ddde649be19bf027b128fa2f9c9ecaac.pdf>