



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS COMITÁN**



LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA

Nombre del alumno: Andrea Díaz Santiago

Tema: Ensayo

Grado: 3°

Grupo: C

Materia: Nutrición

Docente: Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillén

Fecha de entrega: 16 de septiembre de 2022

Ensayo Nutrición

En este ensayo abordaremos sobre la nutrición, este tema es de suma importancia para todas y todas las personas, desde niños hasta adultos mayores, muchas personas no le toman importancia a su alimentación y con el simple hecho de comer piensa que con eso es suficiente, sin tomar en cuenta que conforme el tiempo les va afectando.

Teniendo una buena alimentación nos lleva a tener una vida más saludable y menos propensa a tener enfermedades a corta edad, por esa misma razón va de la mano con ejercicio ya que nos llevaría a una vida mas saludable.

Para comenzar debemos de saber que es nutrición: es la ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos y otras sustancias conexas; 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.

En la alimentación nos aporta varios nutrientes como son:

- Hidratos de carbono. Proporcionan energía (tanto para uso inmediato como para tener de reserva)
- Lípidos
- Proteínas
- Vitaminas
- Minerales

Los hidratos de carbono también denominados glúcidos, carbohidratos o hidratos son definidos como nutrientes que se encuentran en los alimentos, junto con los otros dos macronutrientes: las proteínas y las grasas (lípidos).

Los lípidos son: 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. La grasa de la dieta se almacena en las células adiposas.

Las proteínas son: moléculas grandes y complejas que desempeñan muchas funciones críticas en el cuerpo. Realizan la mayor parte del trabajo en las células y son necesarias para la estructura, función y regulación de los tejidos y órganos del cuerpo.

Las vitaminas son sustancias orgánicas, es decir su origen es animal o vegetal. Los minerales son sustancias inorgánicas procedentes de la tierra o del agua, que absorben las plantas o que ingieren los animales.

En conjunto todas estas definiciones son muy importantes para nuestro cuerpo, ya que nos ayudan con la energía que es un aporte que día con día nos sirve para nuestras actividades que realizamos.

Dentro de esto el plato del buen comer es fundamental que conozcamos que nos aporta y de que forma está conformado y como se debe utilizar.

El plato del buen comer es una guía de nutrición, que sugiere cantidades de cada categoría de alimentos que un ser humano debe comer todos los días, esta se clasifica de tres partes, como bien lo podemos saber que son los colores verde, amarillo y rojo esto lo conocemos como los colores de los semáforos, que de esta forma sabemos que es lo que podemos comer más y con mayor frecuencia que es el verde, lo amarillo es con disminución y lo rojo es lo que más debemos evitar,

lo **verde: en abundancia** el grupo de verduras y frutas, lo que indica que los debemos comer en gran cantidad (más verduras que frutas de preferencia), **amarillo: con moderación**, el grupo de cereales y tubérculos, que tiene el color amarillo, deben consumirse con moderación, (eligiendo de preferencia cereales integrales), **rojo: consumo limitado** el grupo de leguminosas y productos de origen animal, que representan el color rojo, deben consumirse con precaución, en pocas cantidades (eligiendo productos de origen animal con poca grasa).

De acuerdo al gráfico, se recomienda combinar cereales con leguminosas, ya que así obtenemos una buena fuente y mezcla de aminoácidos (proteínas vegetales).

Como conclusión es la nutrición diaria es la base de lo que somos; y que todos debemos de tomarle más importancia para nuestra vida, y no solo de comer por comer todos debemos de tener una dieta adecuada a la edad de cada persona y con aportaciones adecuadas, no solo debemos de llenar nuestro plato o solo de llenarnos porque eso nos es adecuado y si nos nutrimos bien y ejercitamos nuestro cuerpo no sufrirá enfermedades a corta edad, y enfermedades de alto riesgo.

Bibliografía:

UDS PLATAFORMA

- 1.- Kathleen, &Escott, S., (2013),Krause dietoterapia, Elsevier
- 2.- Kaufer, M., (2015), Nutriología Médica, Medica panamericana
- 3.- PerezLiazur, A, &Garcia Campos, M., (2014), Dietas normales y terapéuticas, McGraw Hill
- 4.- Ascencio, C., (2017), Elementos fundamentales en el cálculo de las dietas, Manual moderno
- 5.- Roth, R., (2009), Nutrición y dietoterapia,McGraw Hill
- 6.- Tellez, M., (2014) Nutrición clínica, Manual moderno
- 7.- Setton, D, &Fernandez A., (2014) Nutrición en pediatría. Bases para la práctica clínica en niños y enfermos, Medica panamericana