



Jeferson Enrique Ogaldes Norio

Daniela Monserrat Méndez Guillén

Ensayo Nutrición

Nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3°

Grupo: "C"

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

NUTRICIÓN

Como punto de partida en este ensayo comenzaremos describiendo de que se trata la nutrición, por lo que la nutrición es la ciencia que estudia a grandes modos los alimentos, nutrimentos y otras sustancias, la acción de estos, su interacción y equilibrio con respecto a la salud y la enfermedad, en otras palabras, va a ser el proceso mediante el cual el organismo aprovecha los nutrientes de cada alimento que consumamos y de esa manera poder mantenernos saludables y con energía, pero recordemos que no todos los alimentos son saludables para nosotros hay sus excepciones y deben consumirse en menor cantidad y algunos otros que se consumen en mayor cantidad por lo bien que son para nuestro organismo. De igual forma la nutrición tiene múltiples procesos para completarse como lo son la ingestión, la digestión, la absorción, el transporte y la eliminación cada fase tiene un objetivo, como por ejemplo en la absorción es el poder obtener la mayor cantidad de nutrientes de ese alimento.

También abarcaremos el cómo se componen los nutrientes, en macro y micronutrientes y en que se divide cada uno de estos dos, como lo son los carbohidratos, los lípidos y las proteínas que son parte de los macronutrientes y las vitaminas y minerales que componen a los micronutrientes. Al igual no debemos dejar de lado las fibras que son de mucho ayuda en nuestro organismo, el agua que es un elemento indispensable en nuestra vida cotidiana, así mismo debemos conocer sobre los electrolitos, la clasificación de los alimentos y que existen una herramienta que se encarga de englobar cada alimento de tal modo que se nos haga más fácil el comprender que debemos consumir en mayores cantidades y que cosas debemos evitar.

En primer lugar, ya sabemos que la nutrición va a ser el proceso por el cual el organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y elimina sustancias, es decir, los nutrientes y estos son todas aquellas sustancias que van a llevar a cabo una función en nuestro organismo y son ingeridos en la dieta, por lo que un alimento como comúnmente los conocemos son todos aquellos que por definición tienen algún valor nutrimental. Los alimentos que consumimos cotidianamente nos aportan energía y que es la energía, pues es aquella capacidad de efectuar un trabajo. Además, debemos de tener en cuenta que los alimentos que consumimos cuenta con un atractivo sensorial pues este es el que se encarga de hacer que nos guste algún alimento, en otras palabras, son aquellas cualidades, características de un alimento para que nos llame la atención, como el sabor, el aroma, el color, la textura entre otros, lo que hace rico a una comida.

Los nutrientes los dividimos en micro y macronutrientes, los macronutrientes a su vez se dividen en tres, los carbohidratos, lípidos (grasa) y las proteínas. Con respecto a los carbohidratos son aquellos sintetizados por las plantas y son la principal fuente de energía, poseen un origen tanto vegetal como animal, además de estar compuestos por, C, H, O y se clasifican en monosacáridos, disacáridos y polisacáridos, siendo los monosacáridos a partir de donde se constituyen todos los demás glúcidos.

Entonces los lípidos son la grasa que se encuentra en el torrente sanguíneo, este va a constituir aproximadamente el 34% de la energía de la dieta humana, tiene varias funciones como lo son; regulación, energética, estructural, termorregulador, estimulante y de protección, estos se pueden obtener a partir de verduras, cereales, lácteos, aceites y grasas, tubérculo y leguminosas entre otras, existen varios tipos de lípidos como lo son los monoinsaturados, poliinsaturados estos dos constituyen las grasas buenas, todo lo contrario a los lípidos saturados y trans que son las grasas malas. Para culminar con los macronutrientes tenemos que hablar de las proteínas, estas van a ser la 3ra fuente de energía (no debemos llegar a utilizarlas como fuente de energía), están compuestas principalmente por aminoácidos y estos se dividen en esenciales y no esenciales, pueden ser de origen animal o vegetal, y además cuenta con ciertas funciones como lo son; enzimática, estructural, inmunológica, transportadora y hormonal.

Para continuar, ahora hablaremos de los micronutrientes que se dividen en vitaminas y minerales. Las vitaminas son aquellas moléculas orgánicas que son imprescindibles para nuestra vida y generalmente son compuestos naturales de los alimentos, estas se dividen en vitaminas hidrosolubles que son las vitaminas, C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12 y las liposolubles que son las vitaminas A, D, E, K. Entonces los minerales al igual que las vitaminas son de suma importancia para nuestro organismo, generalmente estos se dividen en macrominerales que son necesarios >100 mg/día y los microminerales que generalmente se necesita <15 mg/día, los minerales van a representar el 4 a 5 % del peso corporal y algunos de estos son, Zn, Fe, Na, K, Cl, Br, Co, F, P, Ca, Se, Si, Mg, Mn, entre muchos otros.

Por otro lado, la fibra es un nutriente de los alimentos que generalmente resiste a la digestión y absorción del intestino delgado, dividiéndose en soluble la que se puede digerir y hace más lento el tránsito intestinal, y la insoluble que no se digiere y retiene agua.

Hablando de agua, esta va a ser aquella sustancia por la cual estamos compuestos en su mayor parte además de ser indispensable para nuestro organismo la cantidad de agua que poseemos en nuestro organismo va a variar según nuestra edad y nuestra grasa corporal, también debemos de recordar que todo en exceso es malo por lo cual el agua puede causarnos una intoxicación si se bebe demasiada en intervalos de tiempo muy cortos.

Otras de las sustancias importantes para los nosotros los humanos son los electrolitos que nos ayudan en nuestras funciones metabólicas, como por ejemplo el calcio, sodio, magnesio, potasio y fosforo.

Para continuar, también debemos de hacer énfasis en la clasificación de los alimentos ya que existen varias clasificaciones, como lo pueden ser por su origen, ya sea animal o vegetal, aunque principal se dividen en 7 las cuales son, las verduras, frutas, cereales-tubérculos-leguminosas, lácteos, aceites-grasas y azúcares. Y por último esta misma clasificación forma parte de una herramienta que es de suma importancia para una buena dieta conocida como el plato del buen comer, esta es la herramienta donde se plasman los diferentes alimentos y se divide de acuerdo a lo que debemos consumir en mayor cantidad y así hasta lo que debemos consumir en menor cantidad, además esta se divide en colores para que sea de mayor facilidad y más didáctica para la población.

Con todo esto llegamos a la conclusión que la nutrición no solo se refiere a un carácter específico ya que esta abarca un sinnúmero de procesos en nuestro organismo, por lo que la alimentación no se trata de un solo alimento, sino que aquí debemos de observar cuanto, cómo y con qué regularidad se consumen estos alimentos ya que recordemos que debemos de consumir las cantidades adecuadas de distintos alimentos, no solo de uno en específico y además que todo alimento en exceso es malo.

Entonces la alimentación saludable, es la clave para larga vida libre de muchas afecciones como lo puede ser la desnutrición, alguna enfermedad como la diabetes, hipertensión, obesidad etc. La alimentación nos ayuda a cambiar o disminuir nuestros factores predisponentes hacia alguna enfermedad es el famoso cambio en el estilo de vida.

BIBLIOGRAFIA

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>

"El ABCD de la evaluación del estado de nutrición /", -:McGraw-Hill Interamericana, 2010.