



## ENSAYO PRIMER PARCIAL

**NOMBRE DEL ALUMNO:**

**ADRIANA GUADALUPE CANCINO RAMOS**



**GRADO: 3**

**GRUPO: C**

**MATERIA: NUTRICIÓN**

**NOMBRE DEL DOCENTE:**

**LIC. DANIELA MONSERRAT MÉNDEZ GUILLEN**

# Nutrición como ciencia

Se entiende por nutrición a la ciencia que estudia todos los alimentos, nutrimentos y otras sustancias conexas su acción interacción equilibrio respecto a la salud y la enfermedad. Además, se ocupa de las consecuencias sociales, económicas, culturales de los alimentos y la ingestión.

La nutrición pueden ser estudiada conforme a dos puntos de vista:

- Como ciencia: que básicamente estudia el proceso de la ingestión de los alimentos,
- Como proceso biológico: Proceso en el cual los alimentos se ingieren, digieren absorben y excretan.

Recordando que la nutrición es el proceso es un organismo de intercambio de materia y energía a base de lo que consumimos, no todo lo consumido es bueno para el cuerpo, por ello, se crearon las recomendaciones/sugerencias adecuadas de los nutrimentos mismos que son basados en los requerimientos que necesita cada individuo, conociendo el balance de los alimentos en la alimentación diaria, no es lo mismo un régimen alimenticio a una dieta.

- Hacer una dieta no es lo mismo a seguir una recomendación nutrimental debido a que la dieta son todos los alimentos que se ingieren en un día y la recomendación nutrimental son basadas en los contenidos nutrimentales en los atractivos sensoriales, contenido energético, los Micro y macro nutrientes que nos proporcionan los alimentos.

Hay que recordar que la nutrición funciona como un proceso donde el organismo del ser humano ingiere, digiere, absorbe y transporta, aportando energía al cuerpo para que este sea capaz de lograr su trabajo, es por eso se debe conocer los principios básicos de cada alimento que consumimos durante la ingesta día con día en el cual nos ayudara a determinar los beneficios de una dieta y los efectos que pueden llegar a repercutir en nuestro organismo debido a la mala alimentación.

Al hablar de nutrición, pensamos en comida sana, frutas y verduras, pero nunca nos ponemos a pensar que lo compone a este grupo de alimentos como lo son los macronutrientes los cuales aportan la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo, los principales son carbohidratos, lípidos y proteínas.

Los carbohidratos son sintetizados por plantas y son una importante fuente de energía en la dieta, están formados por, carbono-hidrógeno y oxígeno, estos se clasifican en monosacáridos, disacáridos y polisacáridos. Los monosacáridos normalmente no aparecen como moléculas libres en la naturaleza sino como componentes básicos de disacáridos y polisacáridos como los más importantes son la glucosa, galactosa y fructosa. Así como hay monosacáridos más importantes hay disacáridos importantes estos son la sacarosa, lactosa y maltosa. Los polisacáridos son hidratos de carbono de 10 unidades de monosacáridos, luego están los lípidos como los cuales constituyen el 34% de la energía de la dieta humana. Proporcionando 9 kcal por gramo de energía, está se almacena en las células adiposas, gracias a las capacidades de almacenar grasa el ser humano puede pasar sin alimento durante semanas e incluso meses. Existe un tipo de grasa denominado almohadillas las cuales protegen a los órganos de traumatismos mediante choques golpes muy fuertes para que no se vaya a perder su funcionamiento de los órganos otra función es mantener la temperatura esencial en la digestión, absorción y transporte de vitaminas liposolubles, por último, están las proteínas los cuales son las principales funciones en el cuerpo que incluyen su papel como proteínas estructurales como enzimas como hormonas, proteínas de transporte e inmune, las proteínas tienen una aportación calórica de 5 kcal por gramo.

En nutrición podemos encontrarnos con sugerencias para una alimentación adecuada, sin embargo, este tipo de sugerencia puede ser de forma colectiva pues se mide un balance para ingerir nutrientes de forma suficiente, dicho esto podemos mencionar que dentro de un grupo de personas de la misma edad pueden recibir una recomendación en general, de otra manera estaríamos entrando a un requerimiento, ahora bien, podría surgir la pregunta a cerca de; "¿Qué es un requerimiento?" Esto puede entrar como un régimen alimenticio pues busca cubrir con las necesidades que necesita una persona en específico, pues es necesario cumplir con algunos datos como lo son: edad, sexo, estatura, actividad física, estado fisiológico, estado de salud.

Debemos comprender que en una dieta puede influir mucho el atractivo sensorial, esto hace referencia a que "el gusto entra por la vista" podemos comprender que el atractivo sensorial, es más que solo vista, es el tacto, el olfato y gusto, de esta forma sabremos que alimentos son más "apetecibles" para las personas, al mencionar el gusto, debemos recordar que entra de forma, dulce, salado, ácido, amargo y umami, todo esto radica en la lengua.

Los procesos del sistema digestivo son de suma importancia, ya que nos ayuda a recolectar elementos de suma importancia, la cual iniciamos con la ingestión, la cual se lleva en la boca y al ingreso de la comida se denomina bolo, seguido de eso, la digestión se lleva en el estómago, al producto que realiza este proceso recibe el nombre de quimo, al finalizar este proceso, comienza el proceso de absorción, el cual consiste en la absorción de vitaminas que se lleva en el intestino delgado y al producto de este proceso lleva el nombre de quilo después de haber cumplido con estas fases; llega como último proceso; la excreción llevada a cabo dentro del intestino grueso en el cual pasara a un almacenamiento de residuos, seguido de esto, pasara a producir heces, para la cual terminarán siendo desechadas, para llevar a cabo esto se necesita de un requerimiento importante al cual se le denomina la capacidad de efectuar un trabajo, en la cual se trata de la energía requerida en la cual el ser humano la utiliza para llevar diferentes procesos en la cual la adquiere al ingerir distintos alimentos, recordando que en la alimentación debe ser de manera inocua, cumpliendo con la necesidad de las personas.

Al hablar de los nutrientes debemos de saber que se divide en macronutrientes y micronutrientes, en los macronutrientes se ven incluidos, carbohidratos - hidratos de carbono, azúcares, glúcidos, lípidos-grasas, proteína- prótido, están conformados por CHO, carbono, hidrogeno, oxigeno.

Debemos de conocer a cerca de la fibra, la fibra dietética no es digerible por las enzimas digestivas, la fibra funcional se refiere a hidratos de carbono no digeribles, función de la fibra depende de la solubilidad, teniendo un efecto significativo en la fisiología. También hay fibras insolubles las cuales aumentan la capacidad de retención de materia no digerida.

Se reconoce que dieta y salud van de la mano, para estar sano es importante alimentarse bien, aunque por otro lado es etiología de múltiples enfermedades tales como desnutrición y deficiencias simples, prevalencia como obesidad, diabetes mellitus tipo 2 dislipoproteinemias.

En la nutrición el agua Es el componente más importante del cuerpo. Nacemos con aproximadamente 75% a 85% de agua en nuestro cuerpo, la cual irá disminuyendo hasta llegar adultos con un aproximado de 60 a 70% de agua total. 45% en personas con problemas de obesidad, el agua es un liquido indispensable para la dieta.

La función del agua hace que los solutos están disponibles para reacciones celulares, procesos digestivos, absorción y extracción, en la estructura y la función del sistema circulatorio y actúa como transporte de nutrientes y sustancias al cuerpo como mantiene la consistencia física y química de los líquidos intracelulares y extracelulares, y es un regulador de la temperatura.

La distribución del agua viene en dos partes el agua intracelular que representa dos tercios del agua corporal total y el agua extracelular lo compone el plasma, la linfa, secreciones y líquidos raquídeos lo cual equivale al 20% del peso corporal, para que no nos deshidratamos nuestra ingesta debe de rondar entre los 1800 ML de agua, pero sin tener un correcto funcionamiento de los órganos, para tener un buen funcionamiento de los órganos tenemos que tener una ingesta de entre 2 a 3 l de agua.

Los electrolitos Son sustancias que se disocian en iones de carga los denominados cationes y aniones. Pueden ser sales inorgánicas sencillas como el sodio, potasio, magnesio o moléculas orgánicas completas que tienen una multitud de funciones metabólicas. Los electrolitos extracelulares son el sodio, calcio, cloruro y bicarbonato mientras que los intracelulares están compuestos por potasio, magnesio y fosfato. El sodio es el principal catión extracelular. Aproximadamente el 35 al 40% de sodio corporal está en el esqueleto. El magnesio es el segundo catión intracelular más abundante la mitad del magnesio del cuerpo se localiza haría en el esqueleto mientras que el potasio es el primer catión intracelular lo cual la ingesta insuficiente de potasio se asocia a hipertensión y arritmias crónicas.



# Conclusión

La alimentación saludable no se limita solo al alimento, sino que además del alimento está referida también a cuánto, cómo y con qué frecuencia se consumen los alimentos. Una alimentación adecuada y apropiada solo se consigue consumiendo una dieta equilibrada, formada por una diversidad de nutrientes, que son las sustancias contenidas en los alimentos que nutren el organismo. Nos permite mantener un peso corporal apropiado y equilibrado en su composición (el porcentaje de grasa y músculo del organismo), garantizar la capacidad para llevar a cabo las actividades físicas y mentales cotidianas y minimizar el riesgo de enfermedad y discapacidad.

## Bibliografía

1. MWConsultores. (2019). *Bibliografía | UDS Mi Universidad*.  
Plataformaeducativauds.com.mx.  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/alSelRecurso.php>
2. Antología
3. Apuntes de clase