



Angel Diego de la Cruz Abarca

Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nutrición ensayo

Grado: 3

Grupo: C

Comitan, Chiapas a 16 de septiembre 2022

Introducción:

En nutrición se busca la buena alimentación sobre la población llevando cabo dietas adecuadas para cada una de ellas, con la información de carbohidratos, proteínas, fibras dietéticas, dando a conocer los distintos grupos alimenticios y los beneficios, al igual que su control de consumo, dando a conocer como se clasifican los alimentos y el consumo correcto de cada uno de ellos dentro de la dieta diaria.

Nutrición como ciencia:

En la nutrición se tiene como meta mejorar la salud de las personas a través de su alimentación, dentro de la nutrición se estudiarán los alimentos y sus nutrimentos y como estos actúan dentro del organismo de las personas, donde se trata de mantener un control y equilibrio para tener una buena alimentación y la importancia que conlleva esta misma, como el aporte energético que nos permitirá realizar las actividades diarias, el valor nutrimental que aporta cada uno de esos alimentos a nuestro organismo así como la cantidad calórica que contienen.

Dentro de nuestra alimentación uno de los temas más importantes entra el atractivo sensorial, donde entra lo que es el olor, color y sabor, del sabor es importante saber que se extenderá en toda la lengua, quien es quien define el gusto que tenemos por los alimentos, en la parte frontal encontraremos el sabor dulce, a los costados el sabor salado y ácido, en la parte trasera encontraremos el sabor amargo, y el sabor umami que fue descrito como el sabor carnosos o jugoso de las cosas que se encuentra justo en el centro de la lengua.

Nutrientes:

Los nutrientes son sustancias orgánicas o inorgánicas que se encuentran dentro de los alimentos, se dividen en dos grandes grupos que son los macronutrientes y los micronutrientes.

Los macronutrientes son sustancias que son nutritivas que contienen grandes cantidades de carbohidratos, lípidos y proteínas dentro de ellos con la composición de CHOMPS.

El organismo también cuenta con muchas vitaminas que se utilizan en la vida diaria estas sin denominadas como micronutrientes, que son componentes orgánicos y naturales que no pueden ser sintetizados por el cuerpo, pero que si son muy importantes para el crecimiento y mantenimiento del cuerpo.

Las vitaminas están divididas en dos grupos donde existen los hidrosolubles donde se encuentran las vitaminas, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, C. Y las vitaminas liposolubles donde podemos encontrar las vitaminas, A, D, E y K

Agua:

El agua forma parte de nuestro 60 a 70% del peso total de una persona adulta siendo el componente más abundante en el cuerpo humano y teniendo una función bastante importante dentro del cuerpo humano, este ayuda dentro del proceso de la digestión del cuerpo dentro de la absorción y excreción.

El agua es un elemento tan importante que el no ser consumida durante más de 3 días ocasionaría la muerte en las personas esta tiene una absorción rápida gracias a que se mueven a través de las membranas, pero la gran ingesta de agua puede repercutir en la salud de una forma mala por las grandes cantidades de agua, siendo así por que esta excede el límite de la que el cuerpo puede excretar, si no se tiene una cantidad suficiente de agua en el organismo los desechos de la orina se acumularan y eso creara una orina más amarilla y mas olorosa de lo normal los signos de deshidratación son: Cefalea, astenia, mareo, orina concentrada, ojos hundidos, resequedad de las mucosas de la boca y nariz, disminución del apetito.

En la clasificación de los alimentos puede encontrarse dividido en grupos, en los vegetales donde podemos tener la mayor cantidad de fibras dietéticas, vitaminas y minerales que se pueden conseguir en los alimentos, en los de origen animal podremos encontrar la mayor cantidad de proteínas, y en los cereales y tubérculos, de donde tendremos la mayor cantidad de carbohidratos.

La alimentación en México es regulada con una herramienta llamada el plato del buen comer que está adaptada a los alimentos que se encuentran en nuestro país, con esta herramienta se planea poder enseñar a la población a cómo deben alimentarse de una forma adecuada y con alimentos que estén dentro del presupuesto de las familias, ya que en México la economía de muchas familias es baja se clasifica en los tres grupos mencionados antes, los cuales funcionan como un semáforo mostrándole a la población los alimentos que deben ser consumidos con mayor frecuencia mostrando a los vegetales como el alimento de mayor consumo con color verde, los cereales y tuberculos con color amarillo con un consumo normal dentro de la dieta y los productos de origen animal de color rojo con un consumo moderado pero de gran importancia para la obtención de proteínas.

Conclusión:

La nutrición es un factor importante e indispensable para las personas, esto ayuda al control de su alimentación para tener una vida más sana, la alimentación es adaptada y diseñada a cada una de las personas para llevar una dieta saludable, siguiendo distintas técnicas como los atractivos sensoriales, dentro de nuestro país la alimentación no es adecuada, ya que los atractivos sensoriales están mayormente en alimentos con muchos carbohidratos, sin contener ningún tipo de fibra dietética.

Referencias:

El ABC del estado nutrición. Suverza Araceli. Hava Karime. Mc Graw Hill. Prolongación Paseo de la Reforma 1015, Torre A, Piso 17, Col. Desarrollo Santa Fe, Delegación Álvaro Obregón C. P. 01376, México, D. F