



Wilder Bossuet Ramírez Vázquez

Daniela Monserrat Méndez Guillén

Ensayo Nutrición

Nutrición

Grado: 3

Grupo: "C"

Comitán de Domínguez , Chiapas a 16 de septiembre de 2022

Nutrición

En el siguiente ensayo se trataran temas respecto a los puntos importantes que cabe resaltar dentro de una alimentación adecuada y saludable tomando en cuenta los factores sociales que puede presentar una persona en su alimentación diaria como factores socio-económicos o problemas fisiológicos dentro de una alimentación adecuada, la nutrición es la ciencia encargada de estudiar los alimentos, nutrimentos a partir de su acción, interacción y equilibrio respecto a la salud y las enfermedades, dentro de la nutrición se tiene como propósito mejorar los hábitos alimenticios y los estilos de vida poco saludable para ello se debe conocer los principios básicos de la nutrición y así poder ofrecer una atención de calidad a nuestros pacientes dependiendo de la etapa de vida que se encuentre y las patologías que presente. Ya que como sabemos no todos los alimentos son de calidad alimentaria y estos deben de consumirse en bajas cantidades o no ingerirlas, la nutrición tiene un proceso biológico de digestión por el cual los alimentos son aprovechados a través del organismo; ingestión, digestión, absorción, excreción, así como también intercambia materia y energía con el medio ambiente.

La nutrición es aquella ciencia que estudia la composición de los alimentos y el proceso de su digestión, la digestión se encuentra compuesta por una serie de pasos; ingerir, digerir, absorber, transportar, utilizar y eliminar dando inicio en la boca hasta llegar al recto-ano, los alimentos son los encargados de brindarnos los nutrientes, vitaminas, minerales, y energía que necesita cada persona en su vida de forma adecuada, esto dependerá de la calidad de los alimentos ya que no todos los alimentos son de buena calidad y dentro de ese control se encarga la nutrición de realizar una alimentación de calidad, por ello la nutrición a partir de recomendaciones adecuadas de cantidad y calidad y los requerimientos que necesita cada individuo para cubrir y mantener una correcta nutrición de forma suficiente busca mejorar los estilos de vida de las personas.

Dentro de la alimentación encontramos a la lengua humana la cual tiene alrededor de 10,000 papilas gustativas con las cuales se detectan mejor los sabores de los alimentos y a partir del atractivo sensorial se hace más llamativos ciertos alimentos, hasta ahora se conocen cinco sabores; dulce, salado, amargo, ácido y umami. Así como se clasifican los sabores podemos encontrar una gran variedad de clasificaciones de los alimentos como lo son en nutrientes y de ellos en macronutrientes y micronutrientes, dentro de los

macronutrientes encontraremos sustancias nutritivas y son de mayor abundancia en los alimentos de origen animal y vegetal, compuestos por Carbono, Hidrogeno, Oxigeno, Nitrógeno, Fosforo, Azufre (CHONPS), los principalmente dentro de los macronutrientes se encontraran los carbohidratos los cuales se clasificaran en monosacáridos, disacáridos y polisacáridos.

Siguiendo de los carbohidratos encontramos a los lípidos los cuales se encuentran en verduras, lácteos, azúcar con grasa, cereales y tubérculos, estos lípidos y grasas se almacenas en las células abdominales (adipocitos) cumpliendo con una función termorreguladora, energética, estructural y estimulante, y las proteínas son la tercera fuente de energía de origen animal como mayor valor biológico y estas dentro del organismo cumplen con funciones; estructurales, hormonales, enzimáticas, inmunológicas y transportadoras teniendo como su base estructural a los aminoácidos tanto esenciales como no esenciales.

Cabe recalcar que los micronutrientes también son de gran valor alimenticio ya que estos se dividen en vitaminas y minerales, las vitaminas son aquellas moléculas orgánicas que son imprescindibles para nuestra vida, y estas se componen en hidrosolubles; C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, y las liposolubles; A, D, E ,K, al igual que las vitaminas encontramos a los minerales los cuales representan aproximadamente del 4% a 5% del peso corporal y dentro de los más importantes para el ser humano encontramos; Zn, Fe, Na, K, Cl, Br, Co, F, P, Ca, Se, Si, Mg, Mn etc.

Para poder llevar a cabo todos estos procesos es necesario mantener un equilibrio osmótico por ello es importante la ingesta de agua, ya que tiene una participación fundamental en la estructura y la función del sistema circulatorio y actúa como medio de transporte para los nutrientes y todas las sustancias del cuerpo, una pérdida del 20% del agua corporal puede producir una deshidratación con sistemas como ojos hundidos, sequedad de la boca, cambios en la presión arterial y taquicardia, mientras que un ingesta excesiva de agua puede producir una intoxicación produciendo así una serie de síntomas como cefalea, nauseas, ceguera, vómitos y calambres musculares.

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

Otra forma dentro de la clasificación de los alimentos se hace de acuerdo con el tipo de nutrimentos que contiene y su origen; especies y vegetales, ya que hoy en día es común agrupar los alimentos en función de sus componentes dominantes y la función que desarrollan.

Como conclusión podemos llegar que la nutrición tiene un alto impacto en la sociedad, la alimentación saludable es ideal para mantener una larga vida libre dentro de muchas patologías por no tener un control en nuestra alimentación como obesidad, hipertensión, sobrepeso además que acompañado de una buena alimentación realizar cambios en los estilos de vida y hacer actividades físicas para una mejor calidad de vida, ya que la alimentación nos ayuda a cambiar o disminuir nuestros factores predisponentes hacia alguna enfermedad es el famoso cambio en el estilo de vida.

Bibliografía

Antología Nutrición Sureste, U. D. (12 de septiembre de 2022). Plataforma educativa. Obtenido de Plataforma educativa:

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

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

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/4a3df43beac1645a5235e18918c459e9.pdf>