



Mi Universidad



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CAMPUS COMITÁN

LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA

Ensayo de Nutrición

Nutrición

Rosa del Carmen Hernández Hernández

3 "C"

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Comitán de Domínguez, Chiapas a 16 de septiembre del 2022

## NUTRICION

En este ensayo hablaré acerca de la nutrición la cual brevemente lo definimos como la que estudia la alimentación, los alimentos, sus diferentes características, compuestos y funciones que tienen en el organismo así como también las dietas que son benéficas para nuestro cuerpo, porque como sabemos la alimentación es muy importante hoy en día ya que para mantenernos saludables tenemos que tener una dieta saludable, así que estaré hablando acerca de todos los componentes que conlleva la nutrición, cuáles son sus principales procesos en nuestro organismo, cuáles son las características que tiene y cuáles son los elementos importantes que debemos de tener en cuenta para tener una buena alimentación, ya que vamos a indagar un poco en los alimentos, qué es lo que podemos comer, qué es lo que no podemos comer, cómo son las cantidades y porciones para nuestro organismo ya que de nosotros depende el mantenernos sanos y saludables, y es de gran importancia en la alimentación ya que nuestra vida depende tanto de cómo te alimentas, y por eso menciono cuánto quieres vivir, cuánto te tienes que cuidar y eso depende mucho también de la alimentación para poder estar 100% saludables y sanos.

Cada ciencia tiene su proceso en este caso de alimentación tiene ciertas características ya que como bien sabemos los alimentos tienen su proceso en el cual al principio se lleva la comida a la boca lo que se conoce como el proceso de ingestión el cual como ya mencioné comienza ingiriendo comida por la boca, y con ayuda de la saliva, la amilasa y la lipasa éstas se mezclan y van hacia el bolo alimenticio, donde empieza el proceso de digestión es donde los alimentos se gluten pasando por el esófago, luego al estómago, al cardias y por último pasan por el quimo después de esto, el proceso de absorción entra donde se absorben los nutrientes de los alimentos es el momento en el que están en el intestino delgado y se hace la formación del quilo y finalmente sucede la excreción que sucede por medio del intestino grueso y se hace la formación de las heces y finaliza con la expulsión de éstas por medio del excremento.

Como bien sabemos ya, cada que nosotros nos alimentamos es porque nos ha atraído un alimento por su textura, su aroma, su apariencia y por su sabor lo cual se conoce como el atractivo sensorial de los alimentos, con ello al ingerir dichos alimentos llamativos para nosotros, nos aporta lo que son nutrientes, kilocalorías, calorías, energía dependiente del tipo de alimento que sea, y bueno cada alimento contiene diferentes sustancias en el caso de los nutrientes es la sustancia orgánica o inorgánica en la cual está cumple una función dentro de nuestro organismo y lo podemos encontrar en distintos alimentos y los nutrientes se pueden clasificar en dos, macronutrientes y micronutrientes.

### Los macronutrientes

se encuentran en los alimentos y son sustancias nutritivas y orgánicas y siempre se encuentran en mayor cantidad de nuestro cuerpo, estos se dividen en tres

- **hidratos de carbono:** también conocidos como glúcidos o azúcares, son una importante fuente de energía en la dieta de la persona y estos están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno, son de origen vegetal, aunque también pueden ser de origen animal estos se clasifican en monosacáridos disacáridos y oligosacáridos y polisacáridos.

1. **Monosacáridos:** son la base más simple de los carbohidratos, son los más importantes en la dieta humana, su sabor es dulce y está se distinguen en triosas, tetrasas, pentosas, hexosas, dependiendo su número de carbono.
2. **Disacáridos y oligosacáridos:** son la unión de dos monosacáridos, son carbohidratos simples, esos son muy importante ya que tienen una función energética, los ejemplos de esos s son los más importantes en la dieta humana los cuales son la sacarosa, la lactosa y la maltosa.
3. **Polisacáridos:** son hidratos de carbono con más de 10 unidades de monosacáridos

- **Lípidos:** los cuales compone el 34% de la dieta humana, esos son capaces de obtener energía, una función reguladora, energética, estructural, termorreguladora y estimulante, esto ocasiona que den protección, y se encuentran en cereales y tubérculos, alimentos de origen animal, lácteos, aceites, dónde y los podemos clasificar en polisaturados, monoinsaturados, saturados y trans saturados
- **Proteínas:** las cuales son la tercera fuente energética más importante en esta se lleva a cabo la glucogénesis tiene una función estructural, hormonal, transportadora y enzimática y tiene dos orígenes el vegetal y el animal é, podemos diferenciarlos por aminoácidos esenciales y no esenciales ya sean de origen animal o de origen vegetal.

## Micronutrientes

Estás se divide en dos grupos vitaminas y minerales

- **Las vitaminas:** como hidrosolubles, como por ejemplo, la vitamina c, qué es el ácido ascórbico y la familia de la vitamina b, la cual puede ser vitamina B1, B2, B3, B5, B6, B8, b9, B12 y las liposolubles, son la formación de las vitaminas A, D, E, y K .
- **Los minerales:** los cuales son indispensables para la vida, se dividen en macro minerales y micro minerales, los cuáles son el calcio, zinc, yodo, hierro, potasio, selenio, estos minerales representan aproximadamente el 4% a 5% del peso corporal

## FIBRA

Es un componente de la alimentación y de los alimentos en el cual es importante dentro de nuestra alimentación podemos decir que hay dos tipos los cuales son :los tipo solubles lo cual significa que alenta el proceso de digestión y la insoluble llega a aumentar la materia fecal y con eso logra acelerar el proceso de digestión.

## **AGUA**

Los seres humanos no podemos sobrevivir sin agua, podríamos sobrevivir varios días sin ingerir ningún alimento, pero no podríamos pasar días sin dejar de tomar agua esto produciría la muerte, ya que el agua tiene funciones muy importantes para nuestro cuerpo formas en los procesos de digestión, absorción y expresión, el cual tiene una participación fundamental en la estructura y la función del sistema circulatorio y es un medio de transporte de nutrientes ,así como también mantienen la constancia física y química de los líquidos intracelulares y extracelulares, participa en la temperatura corporal.

### **INTOXICACION POR AGUA:**

Las contraindicaciones de esta sustancia es que no podemos sobrevivir sin ella, pero, no podemos tomar en cantidades excesivas ya que esto puede producir una intoxicación por agua en la cual ingieres cantidades de agua muy altas para el cuerpo y finalmente una vez ingiriendo el agua, tenemos un proceso de eliminación el cual es por medio de la orina. Los Componentes que son esenciales para el agua son los electrolitos los cuales son sales inorgánicas, un ejemplo son el sodio, el yodo, potasio, el magnesio y el calcio, estos son de Gran importancia ya que estás llegan a portar una gran funcionalidad en el organismo

### **PLATO DEL BUEN COMER**

Podemos decir que si queremos tener una dieta adecuada, completa, equilibrada y suficiente tenemos que incluir cada uno de estos aspectos así como también, debemos de cubrir lo que es el plato del buen comer, el cual se puede clasificar en verduras y frutas, leguminosas y alimentos de origen animal, y cereales, estas clasificaciones son las que maneja el plato del buen comer pero también podemos clasificarlas en origen animal y vegetal, y estas se clasifican de esta manera para así poder tener conocimiento de ello, poder identificarlas y qué es lo que cada uno nos aporta a nuestro organismo para mantenernos saludables.

### **CONCLUSION:**

Concluyo diciendo que la nutrición es de mucha importancia en la vida del ser humano, ya que como nos pudimos dar cuenta a lo largo de este ensayo , gracias a cada uno de los elementos formados por los alimentos nosotros nos mantenemos bien ,con vidas saludables y esto podría evitar diversas enfermedades en nuestro organismo, ya que si no estamos 100% saludables, nuestro organismo no va a tener una 100% protección y así vamos a llamar diversas enfermedades, como también puede ser la obesidad y el sobrepeso, ya que nuestro país conforma el número uno en sobrepeso y obesidad, entonces, ¿qué podemos hacer nosotros para cambiar eso? pues cambiar nuestra alimentación, ver qué alimentos o qué elementos hacen bien a nuestro organismo y cuál es la dieta fundamental ya que no podemos pasarnos la vida comiendo grasas transsaturadas, comiendo comida empaquetada, tenemos que cambiar nuestra alimentación, para poder tener una vida saludable, cómo lo que es la combinación de verduras,, cereales alimentos de origen animal, cosas que nos aporten vitaminas,, minerales nutrientes, absolutamente todo eso de lo que hemos estado hablando es primordialmente para que nosotros nos mantengamos saludables y tener así poder una vida más plena y sin perjuicios.

## 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>

