



**Nombre del alumno: Joshua Daniel
Mazariegos Pérez**

**Nombre del profesor: Lic. Daniela
Montserrat Méndez Guillen**

**Nombre del trabajo: Ensayo de
primera unidad de nutrición**

Materia: Nutrición

Grado: 3°

Grupo: C

Nutrición.

En el presente trabajo estaremos revisando de forma breve, todo lo visto durante las clases de esta primera unidad. En el cual abarcaremos conceptos básicos, como Nutrición, Energía, recomendaciones, requerimiento, kilocaloría, nutrimentos, etc.; al igual estaremos revisando los macronutriente y micronutrientes; fibra; agua; electrolitos; alimentación saludable; clasificación de los alimentos; plato de buen comer; y alimentos funcionales.

Pero todos estos temas serán abordados de una forma sintetizada y clara, para una mejor comprensión de la lectura.

Para comenzar estaremos definiendo los siguientes conceptos:

Nutrición, es la ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos y otras sustancias conexas; su acción, interacción y equilibrio respecto a la salud y a la enfermedad, además es el proceso donde ingerimos, digerimos, adsorbemos, transportamos y eliminamos alimentos.

Energía, capacidad del cuerpo para efectuar un trabajo.

Recomendaciones, son aquellas sugerencias sobre la cantidad adecuada de alimentos que autoridades nutricionales recomiendan ingerir.

Requerimiento: es la cantidad mínima de nutrimentos que necesita nuestro cuerpo ingerir para una correcta nutrición, dependiendo de la estatura, sexo, edad, estado fisiológico, estado de salud y actividad física.

Kilocalorías, conocido como calorías, es la unidad de energía térmica que equivale al calor necesario para elevar la temperatura de 1 g de agua.

Nutrimento, es aquella sustancia que realiza una función en el cuerpo y es ingerida en la dieta de cada individuo.

Dieta, son todos los alimentos que son ingeridos en un día, proviene del griego diaita, que significa "forma de vida".

Alimento, son órganos, tejidos o secreciones de organismos de otras especies que contienen concentraciones de uno o más nutrimentos, cuya ingestión debe tener una forma inocua.

Contenido nutrimental, contener por lo menos un nutrimento, en cantidades apreciables.

Inocuidad, es una sustancia no perjudicial para el organismo.

Atractivo sensorial, aquella condición neurológica donde participan los sentidos como el aroma, la textura, el sabor para crear una experiencia buena o mala de un alimento que se vaya ingerir.

En los macronutrientes, forman partes de ellos los carbohidratos, que son sintetizados por las plantas y son una importante fuente de energía en la dieta, además proporciona la mitad de las calorías en la dieta, estos se clasifican en; monosacáridos, estos no aparecen normalmente como moléculas libres en la naturaleza, sino que son componentes básicos de los disacáridos y polisacáridos; disacáridos y oligosacáridos, existen 3 disacáridos más importantes para la nutrición que son la sacarosa, lactosa y maltosa, y los oligosacáridos son polímeros pequeños de 3 a 10 unidades monosacáridos, muy hidrosolubles y dulces; y polisacáridos, son polímeros con más de 10 unidades monosacáridas, estos se encuentran en plantas como gránulos de almidón y estos producen dos tipos: amilosa y amilasa.

Dentro de los macronutrientes se encuentran los lípidos y las proteínas; a los lípidos, también conocido como grasa constituyen aproximadamente 34% de la energía de la dieta, esta misma tiene una función estimulante, regulador, energizante, estructural, termorreguladora y de protección, y además existen grasas poliinsaturadas, mono insaturadas, saturadas y trans. Mientras las proteínas son de origen animal y vegetal, siendo la de origen animal la de mayor valor biológico, están formados por aminoácidos unidos por enlaces peptídicos, y cuenta con una función estructural.

Existe de igual manera los micronutrientes, que comprende a las vitaminas y a los minerales; las vitaminas tienen que cumplir con cinco criterios: 1) Deben ser compuestos orgánicos, 2) son componentes naturales de alimentos, 3) sintetizados por el cuerpo para satisfacer necesidades fisiológicas, 4) son esenciales, en cantidades muy pequeña, y 5) su ausencia o deficiencia produce un síndrome de deficiencia específica. Y los minerales, y estos se pueden dividir en macro minerales y micro minerales, estos representan aproximadamente el 4% a 5% del peso corporal, además los cinco macronutrientes esenciales son magnesio, sodio, potasio, cloro y azufre, y los micronutrientes esenciales son hierro, cinc, yoduro, selenio, magnesio, fluoruro, molibdeno, cobre, cromo, cobalto y boro.

Otro tema de suma importancia es la fibra, esta se divide en fibra dietética, estos son componentes de las plantas que no pueden digerirse por enzimas digestivas, y en fibra funcional son los hidratos de carbono que no pueden ser digeridas, extraídos o fabricados a partir de plantas. Además se dividen en fibra insolubles, que son capaces de retener agua,

aumentado el volumen fecal, y las fibras solubles, estos ralentizan el tránsito del tubo digestivo, reduciendo la absorción a otros nutrientes.

Prosiguiendo con el agua, que es un componente indispensable para la vida, se le tiene que hacer mención, ya que supone el 75% a 85% del peso corporal total en el nacimiento, este porcentaje va disminuyendo hasta un 60% al 70% del peso corporal en adultos delgados, y si se es un adulto con obesidad cuenta con un 45% del peso corporal total. Y este componente cumple con los procesos de digestión, absorción y excreción, y una pérdida del 20% del agua corporal provocaría la muerte, y solo la pérdida del 10% causa daño en órganos.

Y hay que tener en cuenta los electrolitos, ya que en ocasiones tenemos la idea que el agua y los electrolitos son iguales, pero ambos tienen características diferentes, en esta ocasión se habla de los electrolitos, estas son sustancias que se disocian en iones de carga positiva y negativa cuando se disuelven en agua. Los principales electrolitos extracelulares son sodio, calcio, cloruro y bicarbonato; y los intracelulares son el potasio, magnesio y el fosfato. Este elemento mantiene las funciones fisiológicas del cuerpo, como el equilibrio osmótico, el equilibrio ácido básico y los diferenciales de concentración intracelular y extracelular.

Una vez aprendido los conceptos básicos y sobre los macro y micronutrientes, podemos entrar en materia de lo que es la alimentación saludable, ya que esta tiene una relación entre la dieta y la salud. Para que tengamos una alimentación saludable debemos satisfacer los aspectos biológicos, es decir, se requiere cubrir las necesidades básicas que contempla la alimentación; por medio de la obtención del entorno de una serie de alimentos, tanto naturales como transformados, conocidos con el nombre de alimentos, y estos son el vínculo para aportar todos los nutrientes. Para que sea una alimentación o dieta saludable debe tener 5 características, deben ser: completa, suficiente, equilibrada, inocua, variada y adecuada.

Además, para que tengamos una alimentación saludable, debemos conocer la clasificación de los alimentos, y los principales componentes que contienen, estos componentes son carbohidratos, lípidos y proteínas. Para la clasificación existe una gran variedad de formas para dividir los alimentos, pero la más esencial y la que nos importa en materia de nutrición es esta: verdura, frutas, cereales, tubérculos, leguminosas y azúcares su componente principal son los carbohidratos, los alimentos de origen animal tienen más proteínas, los lácteos cuentan con carbohidratos y proteínas, y los aceites y grasas contienen más lípidos.

Y como último tema por tocar, está el plato del buen comer, esta es una representación gráfica de los grupos de alimentos en México, esto con el fin de brindar una orientación alimentaria,

esta representación es un círculo que se divide en 3 grupos: en el grupo 1 se encuentran las verduras y frutas, en el grupo 2 los cereales, y en el grupo 3 las leguminosas y los alimentos de origen animal, estos 3 grupos están dispuestos por colores alrededor del círculo, y los colores utilizados son: amarillo, verde y rojo.

Para culminar, debemos recordar que para llevar un buen control alimenticio, es necesario por lo menos conocer lo indispensable de la nutrición, como tener conocimiento de los diferentes componentes de nuestra dieta, como los carbohidratos, los lípidos, las proteínas que son nuestras principales fuentes de energía, y tener en cuenta que si hubiera una deficiencia de una de estas tres fuentes energéticas, principalmente la fuente proteica, podría llegar a tener un efecto irreversible o muy dañinos para la salud, ya que para que el humano pueda realizar diferentes funciones fisiológicas, necesita obtener energía de una de estas tres fuentes, pero de la principal y que se encuentra en la dieta son los carbohidratos. Por ello es indispensable tener una buena alimentación y dieta, ya que así podremos prevenir diferentes enfermedades y daños al organismo o hasta la muerte.

Universidad del sureste, UDS. (-). Antología. UDS. Nutrición clínica.
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/ddde649be19bf027b128fa2f9c9ecaac.pdf>