



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Campus Comitán

Licenciatura de Medicina Humana

PASIÓN POR EDUCAR

Tema: Ensayo

Alumno: Dulce Mirely Torres Narvaez

Materia: Nutrición

Docente: Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Semestre: 3°

Grupo: C

 UDS Mi Universidad

 @UDS_universidad

www.uds.mx

Mi Universidad

Tel. 01 800 837 86 68

Nutriología como ciencia

En este ensayo hablaremos sobre la nutrición ya que es un tema de suma importancia, ya que la nutrición es un proceso de consumo, absorción y utilización de los nutrientes en la cual es necesario para el crecimiento y el desarrollo del organismo y sobre todo para el mantenimiento de la vida, por lo tanto conocer sobre la nutrición nos ayuda para que podamos tener una dieta con alimentación balanceada y adecuada, en la cual debe de esta formada por una diversidad de nutrientes.

Antes que nada debemos entender el concepto sobre la nutrición, ya que esta es una ciencia en la cual se estudian los alimentos, nutrimentos y otras sustancias, la cual debemos de saber su acción, interacción y equilibrio con respecto a la salud y la enfermedad, de igual manera es un proceso en el cual el organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta y elimina sustancia, como también se intercambia materia y energía con su medio ambiente, por ello la energía es un concepto importante en el cual va de la mano con la nutrición ya que el ser humano utiliza la energía que proviene de los alimentos en diversos procesos, como las reacciones químicas, mantenimiento y síntesis de tejidos, conducción eléctrica, esfuerzos musculares, producción de calor para conservar la temperatura corporal.

Por lo tanto también tenemos que saber el que es una dieta, la cual se define como dieta a todos los alimentos que se ingieren en un día, no hay que confundirse con régimen de reducción, donde se limitan las calorías. Proviene del griego *diáita*, que significa "forma de vida".

La parte fundamental de todo esto son los alimentos dado que todo alimento tiene valor nutrimental que es el aporte de nutrimentos y se define como el órgano, tejido o secreción de organismo de otras especies que contienen concentraciones apreciables de uno o más nutrimentos biodisponibles, cuya ingestión en las cantidades y formas habituales es inocua, que por su disponibilidad y precio son accesibles, además de forma sensorial y cultural resultan atractivos, y aquí es donde entra el atractivo sensorial donde son aprendidas, la exposición repetida a ciertos sabores, aromas, texturas, hace un hábito a ellos, los estilos culinarios tienen importancia porque acentúan ciertos sabores, ya que la lengua tiene alrededor de 10,000 papilas gustativas, la cual depende de su localización, actualmente se conocen 5 sabores tales como, dulce (manzana, durazno y golosinas), amargo (chocolate, café y pistache), salado (pizza y queso), ácido (cítricos, cereal, toronja, limón) y umami (carne).

Macronutrientes en esta clasificación tenemos los hidratos de carbono que son sintetizados por las plantas y son una importante fuente de energía en la dieta, en la que suponen aproximadamente la mitad de las calorías totales, los hidratos de carbono están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno en proporción COH_2 .

Los principales hidratos de carbono son:

- **Monosacáridos:** Los monosacáridos normalmente no aparecen como moléculas libres en la naturaleza, sino como componentes básicos de los disacáridos y polisacárido, los seres humanos solo pueden absorber y utilizar un pequeño número de los muchos monosacáridos que se encuentran en la naturaleza. Los monosacáridos más importantes de la dieta humana son, glucosa, galactosa y fructosa, el monosacárido más importante es la α -D-glucosa, el cerebro depende de un suministro regular y predecible, por lo que el organismo dispone de mecanismos fisiológicos muy adaptados para el mantenimiento de una glucemia idónea.
- **Disacáridos y oligosacáridos:** Aunque en la naturaleza existe una amplia variedad de disacáridos, los tres disacáridos más importantes en nutrición humana son sacarosa, lactosa y maltosa. La sacarosa aparece de forma natural en muchos alimentos y también es un aditivo, el azúcar invertido es también una forma natural de azúcar que se utiliza comercialmente porque es más dulce que concentraciones iguales de sacarosa. La lactosa está sintetizada casi exclusivamente en las glándulas mamarias de los animales hembras lactantes. La maltosa raras veces se encuentra de forma natural en los alimentos de consumo, los oligosacáridos son polímeros pequeños (3-10 unidades de monosacáridos).
- **Polisacáridos:** Los polisacáridos son hidratos de carbono con más de 10 unidades monosacáridicas. Las plantas almacenan estos hidratos de carbono como gránulos de almidón formados por moléculas de glucosa unidas en cadenas rectas que se ramifican para dar lugar a una estructura granular compleja.

Los lípidos y las grasas constituyen aproximadamente el 34% de la energía de la dieta humana, durante la clasificación de esta tenemos los:

- La grasa monoinsaturada es un tipo de grasa alimentaria. Es una de las grasas saludables, junto con las grasas poliinsaturadas, las monoinsaturadas tienen forma líquida a temperatura ambiente, pero comienzan a endurecerse cuando se enfrían.
- Las grasas saturadas y las grasas trans son sólidas a temperatura ambiente, estas grasas no saludables pueden aumentar su riesgo de presentar cardiopatías y otros padecimientos de salud.

Los aminoácidos también son de suma importancia, esta se divide en aminoácidos esenciales como lo son histidina, isoleucina, leucina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano, valina y lisina, y los no esenciales son alanina, asparagina, ácido aspártico, ácido glutámico, cisteína, glicina, prolina, serina y tirosina.

Dentro de los aminoácidos también tenemos los aromáticos que son el triptófano, fenilalanina, tirosina, las cuales se denominan aromático porque en su estructura cuenta con una cadena lateral y posee un anillo en benceno, tiene como función fundamental en la formación de tejidos musculares, fibras musculares y lisas estriadas. También están los aminoácidos polares que cuentan con una larga cadena lateral y son solubles en agua, tiene carga positiva y estas son la valina, isoleucina, leucina, metionina, fenilalanina, triptófano, treonina y lisina. Los aminoácidos apolares cuentan con una cadena hidrocarbonada lateral es hidrófoba y es menos solubles en agua y estas son glicina, alanina, valina, leucina e isoleucina. Todos estos son de suma importancia en la nutrición.

También uno de los temas importantes en nutrición son las vitaminas se dividen en dos grupos: las hidrosolubles que son solubles en líquidos las cuales son, vitamina C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9 y B12 y las liposolubles son solubles en lípidos, las cuales son las vitaminas A, D, E.

Minerales Los nutrientes minerales se dividen tradicionalmente en macro minerales, son necesarios 100 mg/día y microminerales u oligoelementos, son necesarios < 15 mg/día. Estudios de pacientes que reciben nutrición parenteral total (NPT) a largo plazo han ayudado a determinar el carácter esencial de los ultraoligoelementos, que son necesarios en cantidades diarias de microgramos. Se reconoce que los nutrientes minerales son esenciales para la función de los seres humanos, aun cuando no se hayan establecido necesidades específicas para algunos de ellos.

En otro punto tenemos la fibra que tiene como a función de la fibra en el tubo digestivo depende de su solubilidad. Los oligosacáridos y las fibras no absorbibles tienen un efecto significativo en la fisiología humana. Las fibras insolubles, como la celulosa, aumentan la capacidad de retención de agua de la materia no digerida, aumentan el volumen fecal, aumentan el número diario de deposiciones y reducen el tiempo de tránsito digestivo. Por otra parte, las fibras

solubles forman geles, ralentizan el tiempo de tránsito en el tubo digestivo, se unen a otros nutrientes (como el colesterol y diversos minerales) y reducen su absorción.

Por otro lado tenemos el agua que es el componente único más importante del cuerpo. En el momento del nacimiento el agua supone aproximadamente el 75% al 85% del peso corporal total; esta proporción disminuye con la edad y la adiposidad, el agua tiene como función hacer que los solutos estén disponibles para las reacciones celulares, es un sustrato en reacciones metabólicas y un componente estructural que da forma a las células, el agua es esencial para los procesos de digestión, absorción y excreción.

Como conclusión tenemos que la nutrición es fundamental para el ser humano, ya que sin esta el cuerpo no puede satisfacer los nutrientes exteriores que el organismo necesita, también es necesario conocer sobre esto ya que como profesionales de salud el poder conocer los principios básicos de la nutrición nos sirve para ofrecerle al paciente una dieta adecuada a su etapa de vida y estado patológico según la enfermedad que presente el paciente.

Bibliografía

Antología nutrición

Sureste, U.D (16 de septiembre de 2022). Plataforma educativa. Obtenido de plataforma educativa:

<File:///C:/Users/mar43/OneDrive/Escritorio/UDS/Nutricion/Antologia.pdf>