



MIGUEL ANGEL ESPINOSA SANOVAL

DANIELA MONSERRATH MENDEZ GUILLEN

MATERIA: PLANEACION DIETETICA

GRADO: 2DO CUATRIMESTRE

GRUPO: A

El fin de este ensayo es explicar un poco acerca de la nutrición en general. La nutrición se refiere a los nutrientes que constituyen a los alimentos, al igual que los procesos que ocurren en el cuerpo después de ingerirlos, es decir la obtención y digestión de los nutrientes por el organismo.

Hablando acerca de la nutrición nuestro cuerpo no puede absorber los alimentos tal como los comemos, sino que tiene que hacer un proceso en el cual divide a los alimentos en unidades pequeñas, para así poder mandar nutrientes a diversos órganos de nuestro cuerpo. Los principales nutrientes son: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y minerales. Para tener una buena salud, debemos mantener una dieta sana y equilibrada.

Sabiendo un poco de lo que es la "nutrición" explicaremos algo sobre la alimentación, éste es un acto voluntario, pues el individuo escoge lo que quiere ingerir, así como la cantidad deseada. La alimentación es un acto periódico ya que en el día se come de tres o hasta seis veces dependiendo de sus costumbres, algo a destacar a la hora de escoger alimentos son los sentidos que desempeñamos ya que es un papel importante como podría ser la vista, olor, y sabor, esto para saber si lo que vamos a consumir nos agrada o no, ya que la alimentación es una necesidad biológica básica y esos son puntos que debemos tener en cuenta a la hora de consumir algo.

Profundizando más sobre el tema de la nutrición hablaremos acerca del metabolismo, anabolismo, catabolismo.

- **Metabolismo:** en el metabolismo ocurren cambios físicos que se presentan en una célula u organismo. Estos cambios generan energía y materiales que las células y los organismos del cuerpo necesitan para crecer, reproducirse y mantenerse sanos. También nos ayuda a eliminar sustancias tóxicas.
- **Anabolismo:** el anabolismo o metabolismo constructivo, consiste en almacenar y fabricar, este nos ayuda al crecimiento de células, mantenimiento de tejido corporal y el mantenimiento de energía para poder utilizarla más tarde. (Anabolismo construye)
- **Catabolismo:** el catabolismo o metabolismo destructivo es el que produce la energía necesaria para una célula. Ya que estas necesitan la energía para destruir o descomponer a las moléculas grandes, la mayor parte de células que destruyen son: hidratos de carbono y grasas. Este proceso para liberar energía. (Catabolismo destruye)

Algo más a destacar serían los macronutrientes y micronutrientes, la manera más común de clasificarlos sería la siguiente.

- **Macronutrientes:** los macronutrientes son aquellas que nos aportan energía al organismo para así poder tener un buen funcionamiento al igual que nos ayudan para reparar y construir estructuras orgánicas, para promover el crecimiento y regular procesos metabólicos. los macronutrientes están constituidos por: proteínas, grasas e hidratos de carbono. Las proteínas son péptidos que están conformados por aminoácidos que son liberados y absorbidos en el intestino de la digestión. Las grasas son nutrientes de energía. Los hidratos de carbono son una fuente importante de energía al igual que las grasas, pero estas son fundamentalmente obtenidas de los vegetales.
- **Micronutrientes:** los micronutrientes son pequeñas cantidades de vitaminas y minerales requeridos por el cuerpo para la mayoría de sus funciones celulares, las deficiencias más comunes de los micronutrientes incluyen vitamina A, vitamina D, vitamina B12, hierro, yodo, y zinc. La deficiencia de macronutrientes puede ocasionar salud deficiente, bajo peso al nacer, y un mal desarrollo físico en los niños, y aumenta el riesgo de enfermedades crónicas en los adultos.

Con esto podemos concluir el trabajo, en el cual retroalimentamos temas y dimos una explicación a todo eso desde un punto diferente para el lector, esperando que este sea comprensible para quienes lo lean, así como también es una guía de estudio para nosotros que pudimos entender más acerca de los temas expuestos.

Gracias. ;)

Bibliografía

Apuntes

<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/metabolismo>

<https://Kidshealth.org/es/parents/metabolism.html>

<https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/202/macronutrientes>