



PASIÓN POR EDUCAR

## ENSAYO

**Nombre de alumno:** Alejandra Teresa Cansino León.

**Nombre del profesor:** Daniela Monserrat Méndez Guillen.

**Nombre del trabajo:** Ensayo de la unidad 1.

**Materia:** Nutrición y Medicina Alternativa.

**Grado:** 5° Cuatrimestre.

**Parcial:** 1.

**Grupo:** LNU17EMC0121- A

Comitán de Domínguez Chiapas, a 16 de Enero de 2023.

El presente ensayo de la materia de Nutrición y Medicina Alternativa de la Licenciatura en Nutrición se basa en el conocimiento adecuado de algunos de los términos básicos para la licenciatura. Dentro de estos términos podemos encontrar alimentación, alimentos, dieta nutrición, metabolismo, carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y agua, todos estos términos son de fundamental importancia para el mantenimiento de nuestra salud y de esta manera poder prevenir diferentes tipos de patologías esto gracias a las diferentes modificaciones cuantitativas y cualitativas.

Dentro de las patologías que se pueden adquirir debidas a una mala ingesta de alimentos y un bajo aporte de nutrientes, podemos encontrar enfermedades crónico degenerativas como obesidad, diabetes, enfermedad cardiovascular, hipertensión arterial, osteoporosis, algunos tipos de cáncer, entre otras.

## **Dieta**

Este término se refiere a todo lo que se es consumido en día, sin importar la cantidad de nutrientes que se aporten. Sin embargo, algunas de las características que debe cumplir son que debe ser suficiente, completa, equilibrada, variada e inocua.

## **Alimentación**

Se refiere al acto de proveerse de alimentos, es decir, es el conjunto de sucesos dados desde que el alimento es adquirido hasta que es consumido y depende de factores económicos, psicológicos, culturales, sociales, religiosos, geográficos y fisiológicos.

## **Nutrición**

Es el conjunto de procesos por medio de los cuales se puede ingerir, digerir, transportar, metabolizar y excretar todas las sustancias que contengan los alimentos.

## **Alimento**

Se refiere a todo aquel tejido y secreción de organismos independientemente si es del reino vegetal o animal.

## **Metabolismo**

Es el conjunto de reacciones bioquímicas que se originan en las células, esto gracias al intercambio de materia y energía que dan resultado a un buen funcionamiento del cuerpo humano.

## **Hidratos de Carbono**

Los hidratos de carbono o carbohidratos, son consumidos abundantemente por los seres humanos, pues son compuesto formados por carbono, hidrogeno y oxígeno. Su estructura química da origen a su funcionalidad y características, las mismas que repercuten en los alimentos dando origen a su sabor, viscosidad, estructura y olor.

La forma más importante de carbohidratos es la glucosa.

La clasificación de los hidratos de carbono es la siguiente:

- Monosacáridos: dentro de los cuales podemos encontrar pentosas y hexosas.
- Disacáridos: los cuales son originados por la unión de dos monosacáridos, dentro de estos podemos encontrar sacarosa, lactosa y maltosa.
- Polisacáridos: los cuales son originados por la unión de más de cien monosacáridos, dentro de estos podemos encontrar el almidón, el glucógeno y las fibras.

### **Lípidos**

Los lípidos son grupos de compuestos formados por carbono, hidrogeno y oxígeno que integran cadenas hidrocarbonadas alifáticas o aromáticas, en ocasiones pueden contener fósforo y nitrógeno. Estas sustancias son insolubles en agua, pero solubles en disolventes orgánicos. Se consideran la fuente más importante de energía para el cuerpo humano pues genera 9 Kcal/gr.

Dentro de los principales lípidos podemos encontrar:

- Ácidos grasos: también llamados ácidos monocarboxílicos de cadena alifática con número par de átomos de carbono, estos pueden ser saturados e insaturados
- Triglicéridos: se refiere a los acilgliceridos más abundantes y que constituyen principalmente a todas las grasas y aceites.

### **Proteínas**

Están constituidas a partir de 20 aminoácidos. Las diferentes combinaciones de uniones de aminoácidos dan origen a las propiedades fisicoquímicas de las proteínas. Poseen propiedades nutricionales que permiten conservar la estructura y el crecimiento de las personas que las consumen. Además, cabe recalcar que juegan un papel fundamental en la dieta, siempre y cuando se consuman de manera adecuada.

La clasificación de las proteínas depende de su solubilidad y esta es la siguiente:

- Albúminas: son las que se solubilizan en agua a pH 6.6.

- Globulinas: son las solubles en soluciones salinas diluidas a pH 7.0.
- Glutelinas: son las solubles en soluciones ácida (pH 2) y alcalinas (pH 12).
- Prolaminas: son las solubles en etanol al 70%.

## **Vitaminas**

Este término se refiere a los nutrimentos que ayudan a facilitar el metabolismo de otros nutrientes, además de que ayudan a mantener los procesos fisiológicos vitales de las células. Se encuentran en los alimentos en pequeñas cantidades, que van de unos cuantos microgramos hasta 200 mg por kilogramo. Su presencia o ausencia dentro del organismo puede dar origen a patologías o cuadros clínicos graves perjudicando la salud.

Según su solubilidad se pueden clasificar en:

- Liposolubles: son solubles en disolventes orgánicos y en aceites, pero insolubles en agua. Dentro de estas podemos encontrar la vitamina A, D, E y K.
- Hidrosolubles: son solubles en agua, sin embargo, el ser humano tiene una capacidad limitada para almacenar este tipo de vitaminas por lo que requiere un consumo continuo. Dentro de estas podemos encontrar las vitaminas del complejo B y la vitamina C.

## **Agua**

Se refiere a un compuesto orgánico constituido por dos átomos de hidrógeno uno de oxígeno. Este compuesto no se considera como un nutrimento pues no sufre ningún cambio químico.

Esta presenta en el cuerpo con un 60 a 70% gracias a esto, nos ayuda a regular la temperatura corporal.

La forma mediante la cual el cuerpo puede perder agua pueden ser: el sudor, la orina, la respiración y las heces.

En conclusión, es muy importante conocer cada uno de los términos que se dieron a conocer en el presente ensayo, pues de esa forma aprendemos más acerca la licenciatura de nutrición. Desde mi perspectiva me parece muy interesante este tema pues de esa forma podemos hacer una retroalimentación sobre los termino básicos que todo nutriólogo debe de saber, de esta forma podemos dar las recomendaciones nutricionales correctas y resolver cualquier duda que le paciente tenga durante la consulta.

### **Bibliografía:**

- ✚ Universidad del Sureste 2023. Antología de Nutrición y Medicina Alternativa. Unidad 1. Páginas 9 - 56. Recuperado el 16 de Enero de 2023.