



**Nombre de alumno:** Montserrat  
Hernández Regalado

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

**Nombre del trabajo:** Ensayo

**Materia:** Nutrición y medicina  
alternativa

**Grado:** Quinto

**Grupo:** LNU17EMC0121-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de enero de 2023

## NUTRICION

En los temas por abordar en este ensayo retomaremos conceptos básicos de nutrición para lograr obtener los conocimientos necesarios, así mismo definiremos carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas, minerales y el agua, así como la clasificación, beneficio y aporte de cada uno de estos.

Como bien sabemos la alimentación es todo aquel evento que debe tener lugar para que un individuo pueda llevarse a la boca un alimento, ya sea platillo o bebida, y depende de factores: económicos (poder adquisitivo), psicológicos (estados de ánimo), culturales y sociales (dieta acostumbrada por generaciones), religiosos (algunas religiones prohíben determinado tipo de alimentos), geográficos (disponibilidad según se viva en la costa o en la sierra) y fisiológicos (edad).

La nutrición Es el conjunto de procesos por los cuales el organismo ingiere, digiere, transporta, metaboliza y excreta las sustancias contenidas en los alimentos, de modo que inicia cuando consumimos un alimento, platillo o bebida, y termina con la eliminación de los desechos, ya sea a través de la orina, las heces, la piel o los pulmones.

el punto inicial es la ingestión y la final eliminación, las sustancias contenidas en los alimentos experimentan muchas modificaciones (digestión, absorción y transporte) antes de llegar a las células y participar en procesos metabólicos como la síntesis de compuestos o su degradación hasta obtener energía. La nutrición es un acto involuntario, y en realidad se lleva a cabo en el ámbito celular.

Un Alimento es cualquier sustancia consumida para proporcionar apoyo nutricional a un ser vivo. Los alimentos suelen ser de origen vegetal, animal o fúngico y contienen nutrientes esenciales, como carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas o minerales.

Los nutrimentos que aportan energía son:

- hidratos de carbono (glucosa), con un promedio de 4 kcal/g
- las proteínas (aminoácidos), con un promedio de 4 kcal/g
- lípidos (ácidos grasos), con un promedio de 9 kcal/g.

Los hidratos de carbono son moléculas de azúcar. La glucosa, o azúcar en la sangre, es la principal fuente de energía para las células, tejidos y órganos del cuerpo. La glucosa puede usarse inmediatamente o almacenarse en el hígado y los músculos para su uso posterior.

son compuestos formados por carbono, hidrógeno y oxígeno, presentan la fórmula general  $C_x(H_2O)_n$ , y tienen estructura de polihidroxialdehído o de polihidroxiacetona; además, todos los carbohidratos presentan grupos funcionales C=O o -OH.

La clasificación de los carbohidratos:

- Monosacáridos (1 unidad de azúcar)
- Oligosacáridos (de 2 a 10 unidades de azúcar)
- Polisacáridos (más de 10 unidades de azúcar)

Los lípidos son grupos compuestos constituidos por carbono, hidrogeno y oxigeno que integran cadenas hidrocarbonadas alifáticas o aromáticas, también contienen fosforo y nitrógeno.

Son propiedades nutricionales que permiten conservar la estructura y crecimiento del organismo cuando se consume, se forman a partir de 20 unidades aminoácidos en diferentes combinaciones.

Su función es de: estructura, transporte, motilidad, defensa, reconocimiento y almacenamiento

La clasificación de lípidos:

- a) Lípidos simples
- b) Lípidos compuestos
- c) Lípidos asociados

Las proteínas constituyen, junto con los ácidos nucleicos las moléculas de información de los seres vivos.

Su función es de:

- Estructura
- Transporte
- Motilidad
- Defensa
- Reconocimiento
- Almacenamiento

Las propiedades de las proteínas dependen de la interacción o relación:

- Proteína - agua
- Proteína – proteína

La clasificación de las proteínas es:

- Albuminas
- Globulinas
- Glutelinas
- Prolaminas

La solubilidad de las proteínas se afecta por las condiciones de la solución:

- PH
- Fuerza iónica
- Temperatura
- Presencia de solventes orgánicos

El agua es esencial para los procesos de digestión, absorción y excreción, desde el momento del nacimiento el agua supone aproximadamente:

- R/N: 75% - 85%
- ADULTA: 60% - 70%
- ADULTA CON SOBREPESO Y OBESIDAD: 45 – 55%

Una de sus principales funciones es transportar sustancias y nutrientes

Es importante recalcar los niveles de agua en el cuerpo:

- La pérdida del 20% del agua corporal (deshidratación)
- La pérdida del 10% solo ocasiona alteraciones al organismo
- Los adultos pueden subsistir 10 días sin agua y los niños solo 5 días

El agua intracelular representa  $\frac{2}{3}$  del agua corporal total

El agua extracelular una  $\frac{1}{3}$  parte del agua corporal, 20% del peso.

Los líquidos corporales son:

- Líquido pleural (pulmones)
- Líquido amniótico (bebé)
- Líquido sinovial (articulaciones)
- Líquido cefalorraquídeo (recubre el cerebro)
- Líquido intersticial (recubre a la célula)

En base a los temas vistos en este ensayo podemos concluir que es muy importante tener una buena distribución de micro y macro nutrientes ya que así tendremos un balance en la dieta del paciente cubriendo todas sus necesidades y logrando que tenga una vida de calidad.

## FUENTES DE CONSULTA:

Universidad, D., & Sureste. (n.d.).

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/428c2c240e3eaa1384f4b2c2d4393464-LC-LNU501.pdf>

(Universidad & Sureste, n.d.)