

Ensayo

Nombre de alumno: Carla Karina Calvo Ortega

Nombre del profesor: LN. Daniela Monserrath Méndez Guillen

Nombre del trabajo: Nutrición

Materia: Nutrición y medicina alternativa

Grado: Quinto cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0121-A

Nutrición

En la nutrición se contempla el alimento, la dieta y los alimentos, puesto que son totalmente importantes para el mantenimiento de la salud y para una prevención de muchas enfermedades, se ve incluso antes del nacimiento. Las deficiencias de hierro y vitamina afectan a una gran parte de la población, aunque en su totalidad a países emergentes. En países desarrollados, las enfermedades más vistas son las crónicas degenerativas; en donde entra la obesidad, la diabetes, la hipertensión arterial y algunos tipos de cáncer, en ellas denotan que están implicados los nutrientes y no nutrientes en su dieta que pueden ocasionar factores de riesgo.

Dieta quiere decir un conjunto de alimentos como platillos o bebidas que se consumen diariamente, estas dietas suelen tener características similares en donde se pueden generalizar los alimentos más consumidos, así como los efectos positivos o negativos para la salud que se resumen y se relacionan con su consumo habitual, un ejemplo de esto es la dieta rural mexicana la cual es caracterizada por incluir frijoles combinados con productos derivados del maíz.

La mezcla de alimentos en la que se rige la dieta rural suele tener cierto efecto en la prevención de enfermedades debido a que es una dieta baja en grasas saturadas y baja en colesterol, lo que quiere decir que puede influir en el desarrollo de anemia debido a la deficiencia del hierro, en donde si el contenido de fibra es excesivo y no incluye la disponibilidad de hierro en los alimentos que es menor que en las carnes, una dieta puede incluir modificaciones cualitativas o cuantitativas según el ajuste para la función de una enfermedad.

Según la enfermedad que tenga el paciente es el contenido de energía que requiere y el aporte de los nutrimentos que necesita para un ritmo metabólico saludable, sin embargo, si un paciente es obeso necesita restringir la energía para la disminución del ritmo metabólico, para reducir las reservas de energía y las modificaciones necesarias que se vean relacionados para el cambio del contenido de sus nutrientes, por ejemplo un paciente hipertenso requeriría restricción de sodio y aumento de potasio.

Sin embargo, la dieta puede experimentar cambios según el tipo de alimentos, otro ejemplo de ello es un paciente con intolerancia a la lactosa el cual debe evitar la leche y sus derivados, lo que quiere decir que esto lo haría evitar manifestaciones gastrointestinales; y de igual forma, también puede modificarse la consistencia de alimentos y platillos, en el caso de las personas mayores se debe de modificar la consistencia de alimentos y platillos, puesto que sus alimentos deben de tener una consistencia muy suave o incluso debe ser papillas.

Una dieta correcta tiene ciertas características que cumplir; un ejemplo de ello es que debe de ser suficiente, lo que quiere decir que debe tener la cantidad de energía adecuada para el individuo, debe ser completa, tiene que tener todos los nutrimentos requeridos para el organismo, debe ser equilibrada; el consumo de los alimentos y de las bebidas deben de ser apropiados para un aporte adecuado de nutrimentos, debe ser variada e inocua, tiene que contener diferentes alimentos de cada grupo en las comidas para asegurar el aporte de todos los nutrientes, y además no debe hacer daño en la forma habitual en la que se consume.

Así, se considera que la alimentación es el conjunto de eventos que tienen lugar para que un individuo puede llevarse a la boca a un alimento, no importa si es platillo o bebida; el cual depende de factores económicos, psicológicos, culturales, religiosos y geográficos; esto se relaciona con el poder adquisitivo, con el estado de ánimo, la dieta acostumbrada por las generaciones, y qué algunas religiones no tienen permitido ciertos alimentos, además se tiene en cuenta también la disponibilidad según en donde se encuentre viviendo.

En la alimentación, los órganos de los sentidos desempeñan un papel importante y suele consumirse los alimentos atractivos para la vista, que tienen un gran olor y un sabor agradable, o con una textura y temperatura adecuadas; la alimentación es una necesidad biológica básica en la que depende la conservación de la vida, también es un proceso finamente regulado en el organismo según señales químicas, las cuáles son las sensaciones de hambre y saciedad.

Por otro lado, la nutrición es el conjunto de procesos en los cuales el organismo ingiere, digiere, transporte y metaboliza las sustancias contenidas en los alimentos según cómo inicia, que es cuando consumimos un alimento platillo o bebida, y termina con la eliminación de los

desechos a través de la orina, heces, piel o pulmones. En el punto iniciar ingestión y el final la eliminación, las sustancias contenidas en los alimentos experimentan ciertas modificaciones antes de llegar a las células y al participar en procesos metabólicos como la síntesis de compuestos y su degradación hasta obtener energía.

En el ver celular ningún elemento es más importante que otro, y en caso de que alguno de ellos falte resulta la interrupción de la vía metabólica en la que se encuentra participando, un ejemplo de ello es la falta de un aminoácido que puede evitar que el hígado sintetice albúmina o que en el músculo no se pueda producir una miofibrilla. Se le considera alimento a los tejidos y secreciones de organismos del reino vegetal o animal, en el que se incluyen raíces como los tubérculos, frutos como la manzana, semillas como las nueces y carnes.

Ciertos alimentos deben pasar por un proceso culinario antes de ser consumidos debido a que en su estado original pueden ser nocivos para la salud, los nutrimentos son las sustancias contenidas en los alimentos en donde la última instancia las células los utilizan para vivir; los alimentos contienen compuestos químicos en forma de polímeros que obtienen componentes más sencillos, glucosa fructosa y galactosa a partir de los hidratos de carbono, aminoácidos a partir de las proteínas y ácidos grasos y colesterol a partir de ciertos lípidos; además de vitaminas, nutrimentos inorgánicos y agua.

Entonces, para concluir; la importancia del proceso de digestión de los polímeros de los nutrientes es permitir el proceso de absorción de los mismos en forma de complejos de tamaño grande o intermedio, no se pueden absorber lo que quiere decir que no pasan a través de los sistemas de transporte de las microvellosidades intestinales, por lo que, se perderían con otros desechos en las heces. Así, los nutrimentos energéticos son aquellos que se pueden oxidar en las células para producir enlaces de alta energía los cuales sirven como combustible celular.

Los nutrientes que aporta de energía son los hidratos de carbono, la glucosa; las proteínas, aminoácidos; y los lípidos, ácidos grasos. Un nutrimento indispensable es aquel que no puede ser sintetizado en el organismo, lo que quiere decir que es un fundamental y necesario que formen parte de la dieta, si no se consumen con los alimentos, ellos y bebidas en un lapso más o menos largo acabará por agotarse y presentarán manifestaciones clínicas de enfermedad.

Sin embargo, para la célula es igualmente importante contar con una cantidad suficiente de nutrimentos indispensables y dispensables que pueden llevar a cabo sus funciones metabólicas, sin importar que la glucosa sea dispensable, es el principal sustrato energético para el sistema nervioso central. Un nutrimento condicional es el que en condiciones fisiológicas se puede sintetizar en las células, pero en mayor demanda metabólica, la cantidad sintetizada podría ser insuficiente lo que hace que su presencia en la dieta se vuelve necesaria.

Así, el metabolismo es el conjunto de reacciones bioquímicas que tienen lugar en las células y que resulta del intercambio de materia y energía con el medio que las rodea logrando mantener un buen funcionamiento de su estructura y posibilidad que reproduzcan para conservar la especie. De esta forma, las reacciones bioquímicas se llevan a cabo en el momento y lugar precisos como parte de una maquinaria compleja la cual se ajusta a cambios de ritmo o velocidad según las circunstancias del medio.

Los hidratos de carbono que provienen del reino vegetal son variados y abundantes, se originan como producto de la fotosíntesis y son los principales compuestos químicos que almacenan la energía radiante del sol, entonces; la glucosa que se sintetiza en las plantas representa la materia prima fundamental para la fabricación de casi todos los carbohidratos; el dióxido de carbono reacciona con agua para formar glucosa con el consecuente desprendimiento de oxígeno, así mismo, los organismos obtienen energía a través del metabolismo bioquímico; casi todos los compuestos orgánicos que se encuentran en las plantas y en los animales son derivados de hidratos de carbono.

Bibliografía:

Universidad del Sureste. (2023). Antología de nutrición y medicina alternativa. Unidad 1.

Recuperado

de:

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