



Universidad del Sureste

Campus Comitán

Medicina Humana



Nombre del tema:

Ensayo

Nombre del alumno:

Elena Guadalupe Maldonado Fernández

Materia:

Nutrición

Grado: 3

Grupo: A

Nombre del profesor:

Lic. Daniela Monserrat Mendez Guillen

Comitán de Domínguez a 18 de marzo del 2023

NO NECESITAMOS COMER MENOS SINO COMER BIEN

“Nutrición, ciencia que estudia los alimentos”, comenzando con este concepto nos podemos dar cuenta que efectivamente los alimentos también deben ser estudiados con la misma importancia que el cuerpo humano, los astros y el universo. Se sabe que la nutrición consta de un proceso biológico que se compone de una ingestión, en la cual introducimos alimentos a la boca para ser digeridos, en donde el aparato gastrointestinal recupera nutrientes importantes para el organismo y transforma químicamente los alimentos no utilizados en residuos para posteriormente asimilarlos y absorberlos con el fin de excretar los desechos metabólicos desencadenados de dicho proceso.

Un nutrimento es aquella sustancia orgánica o inorgánica que mantiene la homeostasis de nuestro organismo y nos brinda energía para poder realizar diversas funciones.

Todos hemos escuchado hablar sobre las vitaminas y minerales, pero muy pocos saben que son micronutrientes y que están presentes en nuestra dieta diaria o más bien... deberían estarlo. El término vitamina se introdujo para describir a un grupo de micronutrientes esenciales, podemos encontrar vitaminas liposolubles que se transportan con los lípidos de la dieta y las hidrosolubles son aquellas que poseen solubilidad en agua, por ejemplo (tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, vitamina C, ácido pantoténico, biotina, ácido fólico, vitamina 12).

Mientras que los minerales son compuestos inorgánicos que se clasifican en macrominerales como el azufre, calcio, fósforo, fosfato, magnesio, sodio, potasio y cloro, los cuales representan el 4% al 5% del peso corporal, por otro lado en los microminerales encontramos cobalto, hierro, zinc, yoduro, boro, selenio, manganeso, fluoruro, molibdeno, cobre y cloro que constituyen el 25% del peso corporal.

En cuanto a los macronutrientes, los hidratos de carbono, lípidos y proteínas tendrán el papel principal de aporte energético para que realicemos distintas actividades e incluso cuando el organismo se encuentre en reposo, como por ejemplo al dormir, se requiere de energía para que los órganos continúen realizando su función correctamente.

Alguna vez nos hemos preguntado acerca de cómo es que nuestro tránsito intestinal es regulado y facilita el proceso de excreción; pues bien, esto se da gracias a la fibra que se encuentra en cuatro formas distintas, encontramos a la fibra dietética que es la que aumenta el peso y el tamaño de las heces y al mismo tiempo las ablanda. La fibra

funcional que tiene como objetivo aumentar el volumen colónico provocando un aumento de su peristaltismo, esto con el fin de prevenir el estreñimiento. La fibra insoluble se encuentra en alimentos como el salvado de trigo, las verduras y los granos integrales, este tipo de fibra le aporta volumen a las heces y parece ayudar a que los alimentos pasen más rápidamente a través del estómago y los intestinos. Por otra parte, la fibra soluble atrae el agua y se convierte en gel durante la digestión, esto lentifica el proceso digestivo. Este tipo de fibra se encuentra en el salvado de avena, la cebada, las nueces, las semillas, los frijoles, las lentejas, los chicharos y algunas frutas y verduras.

Así como consumimos alimentos y estos contienen nutrimentos, se necesitan de electrolitos; debido a que transportan los nutrientes a las células, los electrolitos principales son: calcio, sodio, magnesio, fosforo y potasio.

Y por supuesto mencionaré a una molécula de suma importancia, el agua, ya que es la fuente vital para el ser humano y una ausencia de ella provoca una deshidratación que consta de distintos signos y síntomas que son necesarios tenerlos en cuenta para poder actuar rápido e hidratarnos nuevamente, los signos de deshidratación son:

- Cefalea
- Astenia
- Disminución del apetito
- Mareo
- Ojos hundidos
- Pliegues en la frente
- Falta de apetito
- Orina concentrada
- Resequedad de la mucosa de la nariz y boca
- Resequedad ocular
- Piel reseca “de cocodrilo”
- Estreñimiento; diverticulitis

Concluyo que una alimentación saludable se compone de proteínas, vitaminas, minerales, carbohidratos y agua, para poder prevenir o controlar enfermedades como la diabetes, problemas cardiovasculares y anemias. Es de suma importancia tener conciencia de las cantidades alimenticias que consumimos al día ya que un exceso de ciertos alimentos provocaría una enfermedad crónica progresiva. Recordemos, no necesitamos comer menos sino comer bien.

Referencias

Antología Nutrición Clínica- UDS