



Universidad Del Sureste
Campus Comitán
Medicina Humana

Nutrición

Ensayo argumentativo

Gabriela Montserrath Pulido Padilla

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

3º semestre "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de marzo de 2023.

NUTRICIÓN CLÍNICA

Este ensayo tiene la finalidad de dar a conocer el punto de vista positivo de la importancia que tiene la nutrición en nuestra salud y cómo influye en nuestro día a día o en algunas, ya que la nutrición no solo es un área que estudia solamente la ingesta de alimentos de acuerdo con las necesidades del organismo, sino, también se convierte en unos de los factores cruciales para la prevención de enfermedades.

Cuando alguien menciona la palabra “nutrición” inmediatamente imaginamos por lo general a alguien comiendo frutas y verduras, aunque las frutas y verduras si son importantes para las bases nutricionales no solamente deberíamos pensar en eso, ya que si nos informamos mucho mejor en el tema, encontraremos que tiene una parte profunda y compleja que no solo intenta persuadir a los interesados de comer sano y enseñarles cómo hacerlo, sino explicar que tener una buena nutrición nos trae beneficios tanto para mejorar nuestro aspecto físico así como también nuestra salud y aunado a ello una calidad de vida más plena.

Hay una frase que dice: “vivimos para comer o comemos para vivir”; que justamente se relaciona con el enfoque nutricional, es decir, se puede interpretar como el hecho de comer moderadamente, conociendo cada ingrediente que ingerimos y las proporciones adecuadas para lo que realmente requiere nuestro organismo, o la manía de comer descontroladamente sin saber si quiera como fue preparado en el caso de comer alimentos procesados o preparados fuera de casa. Es entonces, que este tema es crucial para una dieta saludable y conocer mucho mejor nuestro cuerpo para responder antes sus alertas cuando algo necesita y no enfermándolo despreocupadamente al ingerir alimentos poco saludables provocándonos progresivamente la susceptibilidad de nuestro organismo que cuando se enfrente a una patología este no pueda responder de una forma positiva siendo así que nos condenamos a enfermarnos constantemente.

Es necesario conocer que los alimentos no solo son un recurso para vivir, también son aquellas propiedades que nos proporcionan la energía natural que nuestro cuerpo necesita, para poder jugar, estudiar, incluso para sanar heridas o recuperarnos de alguna enfermedad, esto es acompañado de actividades físicas, porque la ingesta de alimentos sin moderación, puede causar trastornos metabólicos como el sobrepeso y la obesidad, siendo también que el poco consumo de estos nos enfermaría y en el peor de los casos caeríamos

en una desnutrición severa que dificultaría aún más la recuperación por el hecho de que a ese tipo de personas no se le puede dar grandes cantidades de comida porque su metabolismo no lo soportaría por lo tanto, en lugar de mejorar empeoraría, he ahí que debemos estar sumamente preparados para casos de ese tipo, es decir, que la nutrición al ser un factor importante para la salud y también como método de prevención, el saber que alimentos son los que necesita cada persona de acuerdo a su caso.

El proceso de nutrición es llevada cabo por cuatro procesos en el organismo de los seres humanos;

1. La digestión, es el proceso de descomposición de los alimentos en el tubo digestivo en sustancias que degradan los alimentos en pequeñas moléculas para posteriormente ser absorbidas.
2. La respiración, aunque pareciera que esto no es parte fundamental de la nutrición realmente es importante mencionarlo ya que ahí se da el intercambio gaseoso para mejorar el medio interno, el cual elimina el dióxido de carbono y obtiene oxígeno.
3. La circulación, es el proceso por el cual las células sanguíneas atraviesan por todo el organismo por acción del corazón, y algunos alimentos influyen en él.
4. La excreción, es el proceso por el cual se eliminan los desechos de nuestro cuerpo como por medio de la orina y heces fecales, aunque también puede ser por medio de sudor.

En conclusión, la nutrición, por lo tanto, será aquel que se encargue de transformar los alimentos en energías y tejidos corporales, y cómo nuestro cuerpo utiliza dichos elementos contenidos en los alimentos que consumimos para mantener una dieta saludable que nos aporte todo lo que necesitamos y vivir más saludables física, emocional, psicológica y fisiológica.

Bibliografía

- Antología. Nutrición clínica. Universidad del sureste (UDS)