



Hellen Gissele Camposeco Pinto.

**L.N. Daniela Monserrat Méndez
Guillén.**

**Ensayo
Nutrición**

3“A”

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de marzo de 2023.

INTRODUCCIÓN

La nutrición ha evolucionado y los seres humanos están cada vez más interesados en cómo los alimentos afectan la salud, ya que todo depende de la alimentación.

Es la ciencia de los alimentos, nutrientes y otras sustancias relacionadas: su creación, relación y equilibrio.

Aunque la economía siempre tiene que ver con la nutrición.

Hay personas de nivel económico alto y siempre tienen alimentos, pero pueden ser las personas que están obesas como también personas que comen saludable.

Hay personas de nivel económico bajo y tienen menos alimentación y también se pueden enfermar y estar en desnutrición, deshidratación, anemia, etc.

La nutrición es el proceso por el cual un organismo come, digiere, absorbe, transfiere, usa y desecha materia e intercambia energía con su entorno.

Nutrición

Es mejorar la alimentación, pero para eso se debe conocer las propiedades de los alimentos y tener en cuenta el peso y talla, ya que conforme a esto se ve la cantidad a consumirse.

El proceso biológico de la nutrición es de:

- Ingesta.
- Digestión.
- Absorción.
- Asimilación.

Y por último hace la excreción de los nutrientes.

Bolo: Se forma de ejercicio mecánico, químico y quilomicrones (enzimas lipasa, amilasa, etc.)

Quimo: Deglución (cuando el bolo llega al estómago.)

Quilo: Glándula exógena y endógena, (cuando llega del estómago al intestino delgado.)

Los alimentos son necesarios ya que proviene energía pero tiene que ser una cantidad normal, porque el exceso o mínimo podría causar alguna enfermedad.

Atractivo sensorial es la exposición repetida a sabores, aromas y texturas.

Neofobia es el miedo a ingerir o tocar nuevos alimentos.

La lengua está dividida por sabores que son:

- Amargo.
- Ácido.
- Dulce.
- Salado.
- Umami

Los macronutrientes son responsables de aportar la mayor parte de energía al organismo y se clasifica en 3:

- Hidratos de carbono, parte fundamental de fibra y energía en dieta.
- Lípidos, es la energía de la dieta humana.

- Proteínas, difieren molecularmente de hidratos de carbono y lípidos con nitrógeno.

Los micronutrientes, son pequeñas cantidades de vitaminas y minerales requeridas por el cuerpo y se divide en:

- Vitaminas: liposolubles e hidrosolubles.
- Minerales: Macrominerales y micro minerales.

Cada vitamina tiene su función y por eso es necesario consumirlas, para tener un buen crecimiento, desarrollo, metabolismo y reacciones.

Las funciones de la fibra son: fibras insolubles (rápida digestión, para estreñimiento) y fibras solubles (lenta digestión y sube de peso).

Los electrolitos se disocian en iones de carga positiva y negativa, cuando se disuelven en agua.

El agua es un líquido muy importante que debemos tomar ya que oxigena la mente, el cuerpo, limpia los órganos y sobre todo para que nuestro organismo se encuentre de la mejor manera, si no podríamos encontrar una deshidratación y causaría alguna patología.

La clasificación funcional de los alimentos es: Plásticos, energéticos y reguladores.

Clasificación según su origen: Origen animal y vegetal.

Para saber sobre la alimentación se hizo el plato del buen comer para guiarnos y también ver los colores ya que los colores y gráficas es lo que llama la atención pero también debemos de respetar los colores ya que todo en exceso es malo.

El plato del buen comer tiene 3 grupos de alimentos:

- Verduras y frutas
Principal fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra dietética.
- Cereales y tubérculos
Principal fuente de hidratos de carbono.
- Leguminosas y alimentos de origen animal.
Principal fuente de proteínas.

CONCLUSIÓN

La nutrición es la ciencia de un proceso biológico que es la ingesta, digestión y absorción, por lo que tiene que pasar de bolo, quimo y quilo.

De la nutrición depende la salud y la enfermedad.

También si queremos energía, debemos alimentarnos y requiere recomendación y requerimiento, pero ya es acuerdo con la edad, sexo, peso y talla.

Los nutrimentos es la unidad funcional que la célula necesita a través de la alimentación.

El atractivo sensorial es la exposición a sabores, texturas y aromas.

Los principales hidratos de carbono son: monosacáridos, disacáridos y polisacáridos.

Las almohadillas de grasa estructural mantienen en su posición los órganos y nervios; para proteger de lesiones traumáticas y choques y conserva calor y la temperatura corporal.

CITAS BIBLIOGRÁFICAS

Antología Nutrición Clínica-UDS