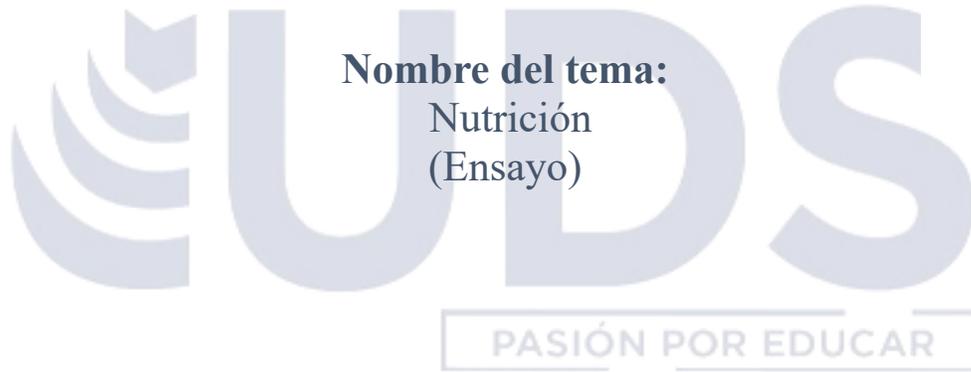




Universidad del Sureste  
Campus Comitán  
Medicina Humana



**Nombre del tema:**

Nutrición  
(Ensayo)

**Nombre del alumno:**

Hugo de Jesús Monjaras Hidalgo

**Materia:**

Nutrición

**Grado:** 3

**Grupo:** A

**Nombre del catedrático:**

Lic. Daniela Monserrat Mendez Guillén

Comitán de Domínguez a 18 de marzo del 2023

## Una correcta nutrición

Recientemente la nutrición ha tenido mucha influencia en las personas, pues una gran parte está muy interesada en conocer los beneficios que los alimentos proporcionan a la salud. Por tanto, los profesionales de la salud deben tener conocimiento en el área de nutrición para poder proporcionarles una dieta u orientación a sus pacientes para que logren tener una correcta alimentación.

Es necesario conocer algunos conceptos generales, los cuales son: Nutrición, energía, recomendaciones, requerimiento, nutrimento, dieta, alimento, inocuidad y atractivo sensorial.

Comenzando en ¿Qué es la nutrición? Como menciona en la antología; La nutrición es la ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos y otras sustancias conexas; su acción, interacción y equilibrio respecto a la salud y a la enfermedad; además, se ocupa de las consecuencias sociales, económicas y culturales de los alimentos y su ingestión. Con este concepto sabemos que la nutrición es el proceso mediante el cual un organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y elimina sustancias, así como intercambia materia y energía con su medio ambiente

La energía es fundamental para realizar cualquier esfuerzo físico, químico, incluso para realizar la homeostasis. Esta misma energía es obtenida mediante los alimentos.

Las recomendaciones son sugerencias dadas por el personal de nutrición/salud, en la cual recomiendan ingerir una cantidad adecuada de nutrimentos para cubrirlos de forma suficiente.

El requerimiento es la cantidad mínima necesaria que un individuo necesita ingerir para una correcta nutrición. Este requerimiento depende de algunas variables como son la edad, sexo, estatura, actividad física y estado de salud.

Los nutrimentos son las sustancias ingeridas en la alimentación que realizan una función en el organismo.

La dieta es definida como todos los alimentos ingeridos durante el día.

Los alimentos son mencionados en la antología como el “órgano, tejido o secreción de organismo de otras especies que contienen concentraciones apreciables de uno o más nutrimentos biodisponibles, cuya ingestión en las cantidades y formas habituales es inocua, que por su disponibilidad y precio son accesibles, además de forma sensorial y cultural resultan atractivos”.

La inocuidad es definida como algo que no es perjudicial, los alimentos pueden tener sustancias nocivas provenientes del mismo metabolismo de la especie o contaminantes

accidentales; el daño que un tóxico puede causar depende de la cantidad ingerida, por ejemplo, peces venenosos y ciertos hongos.

El atractivo sensorial son las preferencias sensoriales, por ejemplo, aromas, sabores y texturas.

Es importante conocer sobre los macronutrientes ya que son aquellas sustancias que proporcionan energía al organismo para un buen funcionamiento, y otros elementos necesarios para reparar y construir estructuras orgánicas, para promover el crecimiento y para regular procesos metabólicos. Entre estos se encuentran diferentes grupos, como son los carbohidratos, que son sintetizados por plantas y son una importante fuente de energía en la alimentación. Estos están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno. Se clasifican en monosacáridos, que son la fuente de energía preferida para nuestro cuerpo, ya que las células en nuestro cerebro, músculo y todos los demás tejidos utilizan directamente los monosacáridos para sus necesidades de energía; Disacáridos y oligosacáridos, su importancia biológica se basa en que pueden servir como reservas energéticas o pueden conferir estructura al ser vivo que los tiene; Polisacáridos son hidratos de carbono con más de 10 unidades monosacarídicas.

Los lípidos constituyen aproximadamente el 34% de la energía de la dieta humana. La grasa de la dieta se almacena en las células adiposas. La capacidad de almacenar y utilizar grandes cantidades de grasa permite que los seres humanos sobrevivan sin alimento durante semanas y en ocasiones durante meses. Otra estructura fundamental en los seres humanos son las proteínas ya que cumplen la función de proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas. Existen dos tipos de aminoácidos esenciales y los no esenciales. Los aminoácidos esenciales no pueden ser producidos por el ser humano, por lo que es necesario obtenerlos de la dieta.

Los Micronutrientes se dividen en Vitaminas y Minerales. Son necesarios en cantidades pequeñas, pero son muy importantes. Las vitaminas son compuestos orgánicos que se encuentran en menor cantidad en muchos alimentos, y aunque se necesitan en cantidades muy pequeñas, las vitaminas solamente se pueden obtener de los alimentos, ya que el cuerpo no las fabrica. Estas se clasifican en Hidrosolubles (solubles en agua) y Liposolubles (solubles en grasa); Los minerales son nutrientes que existen en el cuerpo y la sangre, se han encontrado 17 minerales esenciales en la nutrición humana; son constituyentes de los huesos, dientes, tejido blando, músculos, sangre y las células nerviosas. Son importantes para el fortalecimiento de las estructuras esqueléticas.

La fibra dietética o alimentaria es un componente importante de la dieta y debe consumirse en cantidades adecuadas. Tiene importantes funciones regulando la mecánica digestiva (evitando el estreñimiento) y actuando como factor de protección en algunas de las enfermedades crónicas (cardiovasculares, diabetes y, especialmente, en las neoplasias de colon).

El agua es el componente único más importantes del cuerpo humano. Mencionado en la antología la importancia del agua para los procesos de digestión, absorción y excreción. Tiene una participación fundamental en la estructura y la función del sistema circulatorio y actúa como medio de transporte para los nutrientes y todas las sustancias del cuerpo. El agua mantiene la constancia física y química de los líquidos intracelulares y extracelulares y tiene una participación directa en el mantenimiento de la temperatura corporal. La sensación de sed indica una deshidratación, por lo que es necesario ingerir agua en cantidad adecuada acorde a la actividad física realizada, cabe mencionar que una ingesta excesiva de agua da lugar a una intoxicación por agua, “El aumento del volumen del líquido intracelular hace que las células, particularmente las del encéfalo, se hinchen, produciendo cefalea, náuseas, ceguera, vómitos, calambres musculares y convulsiones, con estupor inminente”. Si no se trata, la intoxicación por agua puede ser mortal.

Los electrolitos son minerales en el cuerpo que tienen una carga eléctrica. Se encuentran en la sangre, la orina, tejidos y otros líquidos del cuerpo. Los electrolitos son importantes porque ayudan a equilibrar la cantidad de agua en su cuerpo, equilibrar el nivel de ácido/base (pH) de su cuerpo, transportar nutrientes a sus células, eliminar los desechos de sus células, funcionar a sus nervios, músculos, corazón y cerebro de la manera adecuada.

Una buena alimentación debe de aportar una cantidad suficiente de nutrientes y fibra alimentaria, podemos lograr esto teniendo una dieta que contenga al menos dos alimentos de cada grupo durante el día, que sean en cantidad suficiente. Los alimentos se pueden clasificar por su origen o procedencia, por ejemplo, de origen animal o vegetal; O por la función que realizan en el organismo: energéticos, plásticos o reguladores.

Para lograr una dieta saludable podemos apoyarnos del plato del buen comer, que es una herramienta que clasifica a los alimentos en tres grupos. Grupo 1. Frutas y verduras: Señalizado en color verde, indica que son alimentos reguladores; Grupo 2. Cereales: Señalizado en color amarillo, indica que son alimentos energéticos; Grupo 3. Leguminosas y alimentos de origen animal: Señalizados en color rojo, nos indica que son alimentos plásticos.

Los alimentos que, independientemente de su valor nutritivo, ejercen un efecto beneficioso para la salud, bien mejorando o reduciendo el riesgo de enfermedad, son considerados como alimentos funcionales. Estos deben de tener una demostración científica sobre los beneficios que nos aportan. La antología nos menciona dos clasificaciones de estos, los probióticos y los prebióticos. El término probiótico significa “para la vida” y hace referencia al conjunto de microorganismos vivos que al ser consumidos –en cantidad y tiempo adecuados– ejercen efectos beneficiosos para la salud del huésped. Por otro lado, el término prebiótico hace referencia a un ingrediente alimentario no digerible que afecta beneficiosamente al huésped mediante la estimulación selectiva del crecimiento de un número limitado de bacterias en el colon. La eficacia de los prebióticos está ligada a su capacidad de resistir la digestión en el intestino delgado y alcanzar el colon, donde son fermentados por la flora colónica con resultado de un crecimiento selectivo de bifidobacterias y lactobacilos.

Una dieta correcta debe de cumplir con varios aspectos, debe de contener todos los nutrimentos, esto se logra incluyendo todos grupos de alimentos del plato del bien comer. También es importante que contenga la cantidad de alimentos que un individuo debe consumir para cubrir las necesidades de todos los nutrimentos. Debe ser equilibrada, inocua, variada y adecuada. Con esto puedo concluir que la nutrición es una parte muy importante en la medicina humana, ya que teniendo una correcta alimentación podemos evitar o controlar enfermedades tanto crónicas y comunes. Es notable la relación entre la dieta, la salud y la enfermedad y para el personal de salud es agradable saber que las personas cada vez se interesan más en el tema de nutrición, pues pueden modificar sus hábitos alimenticios teniendo como resultado efectos benéficos para la salud.

#### Bibliografía:

Tellez, M., (2014) Nutrición clínica, Manual moderno

Roth, R., (2009), Nutrición y dietoterapia, McGraw Hill

Kaufer, M., (2015), Nutriología Médica, Medica panamericana

Manual de nutrición Universidad del Sureste