



Jazmín Guadalupe Ruiz García

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Ensayo argumentativo

3 “A”

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de septiembre de 2023.

“Nuestra comida debería ser nuestra medicina y nuestra medicina debería ser nuestra comida”, es por ello que la nutrición desempeña un papel muy importante en nuestra salud y bienestar, una alimentación equilibrada y adecuada proporciona los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento de nuestro organismo; influye en todas las etapas que pasamos los seres humanos, de esta dependerá los cambios físicos y fisiológicos del desarrollo, ya que depende del aporte de energía y de determinadas sustancias químicas que le llegan a través de la alimentación.

La nutrición es la ciencia que se encarga de estudiar los alimentos y nutrimentos, que estos pasan por un procesos biológicos de ingestión, digestión, absorción, metabolización y excreción de las sustancias necesarias para el funcionamiento del cuerpo, una alimentación equilibrada se compone de una gran variedad de alimentos que proporcionan los nutrientes esenciales, como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales; todos estos nutrientes desempeñan un papel significativo en el funcionamiento del cuerpo, como el mantenimiento del sistema inmunológico fuerte. Es importante destacar que una alimentación saludable no solo se basa en la cantidad de alimentos que consumimos, sino también en la cantidad de estos, es necesario evitar el consumo excesivo de alimentos procesados altos en grasas saturadas, azúcares y sodio. La energía para realizar nuestras actividades diarias la obtenemos gracias a todos los alimentos que consumimos en el día, uno de ellos son los macronutrientes y micronutrientes.

Los macronutrientes se dividen en hidratos de carbono, lípidos y proteínas; los hidratos de carbono están formados por carbono, hidrogeno y oxígeno, constituyen del 55 a 60% del valor calórico total, se puede clasificar en monosacáridos, disacáridos y polisacáridos que son simples y los polisacáridos son los complejos. Los lípidos o grasas contribuyen del 25 al 30% de energía consumida, las funciones que tiene es reguladora, energética y estructural, además juegan un papel en la protección de órganos vitales, el tejido adiposo esta compuesto por lípidos, actúa como aislante térmico y protege a nuestros órganos; existen diferentes tipos de acuerdo a saturación de la cadena como los monoinsaturados, polinsaturado y saturados, un gramo de lípidos es igual que 9 kilocalorías. Por ultima clasificación de los macronutrientes tenemos a las proteínas son los pilares fundamentales de la vida, cada célula del cuerpo humano las contiene, nos ayuda a fortalecer y mantener los huesos, los músculos y la

piel, su estructura básica de esta es el aminoácido que pueden ser esenciales y no esenciales, teniendo dos diferentes tipos: las proteínas de bajo valor biológico que son de origen vegetal y las proteínas de alto valor biológico que son adquiridas de origen animal; proporcionando cuatro kilocalorías por un gramo de proteína.

En los micronutrientes tenemos a las vitaminas y los minerales. Las vitaminas son compuestos orgánicos, esenciales en cantidades pequeñas para una función fisiológica normal, su ausencia o deficiencia provoca una enfermedad, pueden ser liposolubles e hidrosolubles que necesitan medio acuoso para absorberse. En las vitaminas liposolubles están: la vitamina A, E, K y D se caracterizan porque necesitan un medio lipídico para absorberse y suelen excretarse por las heces mediante la circulación enterohepática, desempeñan diferentes funciones como la contracción muscular, la respuesta inmunitaria, factor de coagulación, etc. Las vitaminas hidrosolubles como la tiamina, riboflavina, niacina, ácido pantoténico, piridoxina, biotina, ácido fólico y cobalamina que comprenden las vitaminas del complejo B y el ácido ascórbico que es la vitamina C, la solubilidad es una de las características que comparten, se absorben por difusión simple en cantidades grandes y a través de procesos mediados por transportadores cuando se ingieren cantidades pequeñas, la mayor parte de estas vitaminas se almacena en cantidades considerables, esto hace que su consumo sea habitual y se excreten por la orina. Los minerales se dividen en macrominerales que necesitamos mayor de 100 miligramos en el día y los microminerales son necesarios menor de 15 miligramos al día, representan del 4 a 5% del peso corporal, el 50% de este peso es calcio y otro 25% es fósforo que se encuentra en forma de fosfatos.

La fibra es un elemento que componen varios alimentos, se pueden clasificar en dos tipos como la dietética que son componentes intactos indigeribles y la funcional es digerible; la fibra ayuda a la regulación del tránsito intestinal ya que retiene agua y aumenta el volumen de las heces, haciéndolas más fluidas y facilitando la expulsión. El agua es un componente único más importante del cuerpo ya que el cuerpo es 60 a 70% agua, hace que los solutos estén disponibles para las reacciones celulares al igual que es esencial para los procesos de digestión, absorción y excreción, tiene participación en la estructura y la función del sistema circulatorio por lo que actúa como medio de transporte para los nutrientes y todas las sustancias que tenemos en nuestro cuerpo.

Es fundamental mantener un equilibrio entre la ingesta calórica y el gasto energético, el sedentarismo y la falta de actividad física son factores que contribuyen al desarrollo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, realizar ejercicio de forma regular y mantener un estilo activo son clave para mantener un peso saludable y óptimo estado de salud, siendo la base el plato del buen comer y la jarra del buen beber.

Una alimentación equilibrada y saludable es esencial para mantener una buena salud y prevenir enfermedades a largo plazo, la adquisición de hábitos alimentarios adecuados y la práctica habitual de cualquier tipo de actividad física son pilares para lograr una nutrición superior o un buen bienestar, al igual recordando que cada individuo es único y que las necesidades nutricionales pueden variar según la edad, el género, es estado de salud y otros factores determinantes; por lo tanto muchas veces es necesario o recomendable consultar a un profesional de la salud, como un nutricionista para recibir recomendaciones personalizadas y así mismo garantizar una alimentación adecuada y saludable.

Referencia bibliográfica

Antología nutrición clínica. Unidad I, nutriología como ciencia