



UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
CAMPUS COMITÁN  
MEDICINA HUMANA



CITLALI ANAYANCI PALACIOS COUTIÑO

NUTRICIÓN

DRA. DANIELA MENDEZ GUILLEN

ENSAYO DE NUTRICION COMO CIENCIA

3-A

UNIDAD 1

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS  
VIERNES 15 DE SEPTIEMBRE DE 2023



16 de septiembre 2023



# ENSAYO DE NUTRICIÓN



Citlali Palacios Coutiño





Medicina Humana

Unidad 1



# ÍNDICE

---

	INTRODUCCIÓN.....	1
	TEMA.....	2
	CONCLUSIÓN.....	4
	BIBLIOGRAFÍA.....	5

# INTRODUCCIÓN

---

En este ensayo se hablará de la importancia de la nutrición en la vida, en tiempos pasados no se le tomaba la importancia adecuada sin embargo en estos tiempos hay más profesionistas preparándose para poder dar enseñanzas a distintas personas ya sea para prevenir enfermedades o de igual forma mantener estable a personas que tienen enfermedad grave.

Explicando todo lo de la nutrición como ciencia tocando dichos temas extensos de esta, como es así los macronutrientes, micronutrientes, fibra, agua, plato del bien comer.

teniendo como objetivo concientizar a los pacientes a tener una buena alimentación y lograr una mejor salud.



# NUTRICIÓN COMO CIENCIA

---

La nutrición es una ciencia que estudia los alimentos, nutrientes y otras sustancias que se trate de tener una buena alimentación, el organismo ocupa la nutrición como un ciclo de digestión, absorción y así mismo con esto absorbe todo nutriente y energía que el cuerpo humano necesita para una mejor salud. Así mismo debemos de comprender que la energía que se absorbe de los alimentos son utilizadas para nuestra vida diaria, ya que todo tipo de actividades en la rutina requiere de esta energía,

hablando de nutrición también tenemos lo que son los macronutrientes dentro de esta categoría tenemos a los hidratos de carbono que estos son sintetizados por las plantas e imparten una buena cantidad de energía obteniendo casi la mitad de kilocalorías que nosotros ocupamos, estos están formados por oxígeno, hidrogeno y carbono. Los hidratos de carbono tienen 3 categorías que son los monosacáridos, disacáridos y oligosacáridos y polisacáridos. Otra macronutriente serían los lípidos que tienen el 34% de energía, la grasa está en las células adiposas, la grasa corporal se da por la capa subcutánea de grasa. Tomando en cuenta que la grasa de la dieta es importante para transportar las vitaminas al cuerpo. podemos clasificar los lípidos en lípidos simples, compuestos y misceláneos. por último, en macronutrientes hablamos de las proteínas que están formadas por aminoácidos entre si con enlaces peptídicos.

Hablamos de micronutrientes cuando decimos vitaminas y minerales las vitaminas se usan para describir a micronutrientes esenciales y se dividen en liposolubles e hidrosolubles.

las vitaminas liposolubles como su nombre lo indica es más fácil de absorberse, transportándose con los lípidos, y las hidrosolubles por la solubilidad en agua estas viajan mediante transportadores y se excretan en la orina.

Los minerales se dividen en macrominerales y microminerales u oligoelementos estos se presentan de 4-5% en el cuerpo humano, el 50% tiene calcio y otros 25% de fosfato, casi el 99% de calcio y el 70% de los fosfatos se encuentran en los huesos y dientes.

hablamos de fibra tenemos la dietética que viene de las plantas y de fibra funcional habla de hidratos de carbono que no son digeribles, cuando hablamos de funciones es reducir el riesgo de enfermedades, hay fibras menos solubles, más solubles y funcionales.

Se dice que nuestro cuerpo humano está constituido en su mayor parte de agua que este sería el componente más importante, esta depende del peso del paciente si hay obesidad hay menos cantidad de agua una de sus funciones es hacer que los solutos estén disponibles para las reacciones celulares, también es muy importante para la absorción, digestión y excreción, sin embargo, si hay una ingesta excesiva de agua se produce una intoxicación.

Hablamos de electrolitos como sustancias que se disocian en iones de carga positiva y negativa cuando se disuelven en agua, los principales electrolitos intracelulares son el potasio, el magnesio y el fosfato.

en el grupo de los electrolitos encontramos el calcio, el sodio, el magnesio, y el potasio.

la dieta es muy importante para la salud, si tienes mala alimentación pueden presentarse diferentes enfermedades, hablando comúnmente de una desnutrición y presentar enfermedades crónico degenerativos, sin embargo, debemos de aprender el plato del buen comer y así comer rico y saludable, sin tomar esto como una restricción, puedes disfrutar los alimentos sin exceso y sin provocar las enfermedades correspondientes en el tema de la alimentación. Para una buena dieta se ponen los siguientes puntos debe ser completa, suficiente, equilibrada, inocua, variada e inadecuada.

los alimentos tienen una clasificación natural como las especies vegetales y especies animales.

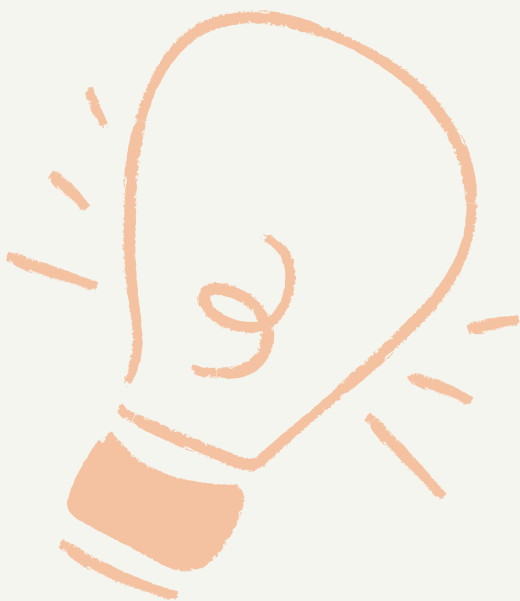
el plato del buen comer tiene 3 grupos que son: verduras y frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal.

# CONCLUSIÓN

---

Es importante conocer la importancia de cada uno de las funciones y aportaciones de cada uno de las proteínas, vitaminas y minerales para proporcionar una buena salud, aprendiendo a medir lo suficiente que nuestro cuerpo humano necesita para obtener energía, o evitar enfermedades.

respetando el plato del buen comer para tener una mejoría en nuestra salud y evitar enfermedades o así mismo complicaciones si padeces alguna enfermedad.



# BIBLIOGRAFÍA

---

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/2374acf9791a4b89d8428e8cf7512ac0.pdf>