



Itzel García Ortiz

L.N. Daniela Monserrat Méndez Guillen

ENSAYO

Nutrición

3°

“A”

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de septiembre de 2023.

Parte de nuestro bienestar y salud está fuertemente relacionada con una buena **nutrición** y está a su vez está dependerá de una **alimentación** adecuada y balanceada, dentro de esta pequeña frase se encuentran dos términos que usualmente se usan como sinónimos pero no lo son; nutrición y alimentación, ambos se relacionan pero cada uno tiene un significado distinto que adentrándonos en ellos, cada uno nos expanden este complejo de nutrición-alimentación→salud.

Iniciando con el concepto/definición de nutrición este es posible abordarse desde dos puntos: como ciencia o como proceso, donde en la primera se establece que es aquella que va a estudiar a los alimentos y nutrimentos de los mismos, también incluye tanto el *proceso* biológico que involucra la obtención de los nutrientes, así como la acción, interacción y equilibrios que estos representaran ya sea en la salud o en un estado de enfermedad, desde la percepción como ciencia esta también se establece y gira en torno a las consecuencias sociales, económicas y culturales de los alimentos. En referencia en la parte del proceso este va integrar 5 pasos (ingestión, digestión, absorción, metabolización y excreción) en los que se resume el consumo, transformación e incorporación de nutrientes a las estructuras del organismo. En la explicación de lo que es la alimentación, esta se plantea como un acto o forma de proporcionar al organismo alimentos mediante un proceso de carácter voluntario y consciente donde incluye la elección, preparación y consumo de los alimentos en base o dependiente de los hábitos y contexto socio-económico de cada individuo, el proceso idóneo de alimentación debe estar/ser adecuado, accesible, completo, variado, suficiente, inocuo y equilibrado. Una buena alimentación debe contener uno o dos alimentos de cada grupo; el plato del buen comer en México nos brinda orientación para poder lograrla, en él se clasifican tres grupos donde el grupo I encontramos a las frutas y verduras, subdivididas en partes iguales, donde la recomendación es un consumo alto, en el grupo II están los cereales pero están representados por platillos que podemos obtener de ellos, en esta parte se hace la recomendación de combinarlos con el grupo III que contiene a las leguminosas y alimentos de origen animal, donde se encuentran divididos de manera desigual donde se recomienda más el consumo de leguminosas y de manera disminuida los de origen animal.

Dentro los primeros conceptos (alimentación y nutrición) ambos conceptos se le da importancia al **alimento**, que es todo aquello (órgano, tejido o secreción de organismos de otra especie) que contiene concentraciones notables de uno o más **nutrientes** que estos a su vez son considerados como aquella sustancia que es ingerida en la dieta y realizara una función en el organismo, se clasifican en base a su origen orgánico o inorgánico; **macronutrientes** y **micronutrientes**, los primeros se requieren en mayor cantidad e incluyen a los hidratos de carbonos, lípidos y proteínas; que proporcionan al cuerpo energía, (HC), intervienen en funciones reguladoras, energéticas y estructurales (LÍPIDOS/PROTEÍNAS) así como de crecimiento y reparación (PROTEÍNAS). Los segundos son aquellos que se requieren en menor cantidad y engloba a las vitaminas y minerales que efectúan acciones fisiológicas en el organismo como mantenimiento, crecimiento, desarrollo y reproducción. Cada nutriente mantiene una clasificación: los HC, se clasifican en simples (mono-, di- y oligosacáridos) y complejos (polisacáridos), LIPIDOS en monoinsaturados (oleico), poliinsaturados (om3, om6, DHA, EDA), saturados y trans (mirístico, butírico, esteárico, palmítico); PROTEÍNAS en alto o bajo valor calórico (animal o vegetal); VITAMINAS en liposolubles e hidrosolubles y los MINERALES en macro y micro minerales. Es importante señalar que un alimento además de los nutrientes este cuenta con otros componentes como la fibra, el agua y en algunos casos electrolitos, que tendrán efectos tanto en el tránsito intestinal (fibra), en los procesos digestivos, absorción y excreción (agua) así como el mantenimiento/equilibrio de funciones fisiológicas en el cuerpo (electrolitos).

Para poder comprender todo lo que conlleva el estudio de la nutriología es necesario partir desde los conceptos generales, donde podemos comprender las bases que orientan el proceso de la nutrición y como este influye para mantener las funciones del organismo de manera recíproca con la alimentación saludable, donde a partir del conocimiento de los componentes y nutrientes de un alimentos, se puede hacer la elección, preparación y consumo ideal del mismo e integrando el apoyo del plato del buen comer se puede llegar al objetivo de poder cumplir la mayoría de los puntos del proceso de alimentación de acuerdo a las necesidades del individuo.

Bibliografía

Andújar, R. C., & Fincias, L. A. (2009). Nutrición y salud. *Medicina De Familia. Semergen*, 35(9), 443–449. [https://doi.org/10.1016/s1138-3593\(09\)72843-6](https://doi.org/10.1016/s1138-3593(09)72843-6)

¿Qué es la nutrición y alimentación humana? - Nutrición. (2020, February 7). *Nutrición*. <https://nutricion.ufm.edu/articulos/que-es-la-nutricion-y-alimentacion-humana/>

Latham, Michel. (2002) Nutrición humana en el mundo en desarrollo. *Nutrición básica*. (FAO) <https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s00.htm#Contents>

Carlemany, U. (2023, May 3). Nutrición: de qué trata, función y sus etapas primordiales. *UCMA*. <https://www.universitatcarlemany.com/actualidad/blog/importancia-nutricion-salud/#>

I.M.S.S. (s.f.) Nutrición.. <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/nutricion>

Ortiz, Cintia (s.f.) Tecnicatura superior en promotores de salud y agente sanitario. *Nutrición*. <https://ifdcsanluis-slu.infod.edu.ar/sitio/upload/UNIDAD%201%20NUTRICION-1.pdf>