



ENSAYO

NUTRICIÓN COMO CIENCIA

DESCRIPCIÓN BREVE

La nutrición se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, e implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de que ingieres alimento, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo.

JOSE CARLOS CRUZ CAMACHO

**“NUTRICIÓN CONCEPTOS GENERALES”
MACRONUTRIENTES, MICRONUTRIENTES
Y FIBRAS**



Catedrático: LIC. DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

Alumno: JOSE CARLOS CRUZ CAMACHO

Materia: NUTRICIÓN

Semestre: TERCER SEMESTRE

Grupo: “A”

Fecha de entrega: 16/09/23

COMITAN DE DOMINGUEZ CHIAPAS

CONCEPTOS GENERALES:

La nutrición ha evolucionado mucho a través de los años gracias a personas que se preocupan por el estilo de vida que llevan y como la nutrición adecuada los puede ayudar para mejorar su salud.

La nutrición es la ciencia que estudia los alimentos, y los nutrientes busca la manera de mantener un equilibrio entre los alimentos que ingerimos y la salud. Igual tiene que ver con lo económico y social.

La energía es la capacidad de realizar un trabajo una persona usa energía obtenida de los alimentos en diversos procesos como reacciones. productos químicos, conservación y síntesis de tejidos, conductividad eléctrica, fuerza muscular, producción de calor, entre otras cosas, para mantener la temperatura corporal. Recomendaciones: Existen varias recomendaciones dietéticas apropiadas. Qué recomiendan comer las autoridades nacionales de nutrición cubrirlos lo suficiente. Representa un número colectivo y es el resultado de un cálculo. estadístico Requisito: Esta es la cantidad mínima que una persona debe consumir Los alimentos para mantener una nutrición adecuada varían de persona a persona. según edad, sexo, talla, actividad física, condición fisiológica, estado de salud.

Kilocaloría: Comúnmente conocidas como calorías. Es una unidad de energía térmica. que es igual al calor necesario para elevar la temperatura de 1 gramo de agua de 1°C a 14,5 grados. 15,5 °C al nivel del mar; Las kilocalorías 1000 cal se utilizan con fines nutricionales.

Nutriente: Es cualquier sustancia que cumple una función en el organismo y se consume. en la dieta. Se considera la sustancia o unidad funcional mínima que utiliza una célula y es dado a través de los alimentos.

Dieta: La dieta se refiere a todos los alimentos ingeridos durante el día que no son necesarios. Esto se puede confundir con un programa de reducción, donde se limita el número de calorías. es de grecia diaita significa forma de vida.

Alimentos: todos los alimentos tienen valor nutricional, el Contenido de nutrientes Contiene al menos un nutriente notable. las preferencias sensoriales se aprenden y se exponen repetidamente. Ciertos sabores, aromas y texturas los hacen comunes en los estilos de cocina.

MACRONUTRIENTES:

Hidratos de carbono

Principal función es que es una fuente de energía para el sistema nervioso y para los músculos. Se dividen entres en simples, compuestos y misceláneos. Simples como la glucosa, la fructosa, la lactosa y la sacarosa, son de fácil absorción.

Complejos como el almidón que se absorbe más lentamente y nos dan saciedad, o las fibras que ayudan al correcto tránsito intestinal. En excesos estos macro nutrientes pueden ocasionar un incremento en el tejido graso del cuerpo que puede ocasionar obesidad y otras enfermedades crónicas degenerativas. Y si no los consumimos pueden causar problemas como debilidad física y mental, mala concentración, mareos, pérdida de masa muscular, problemas renales, problemas digestivos como el estreñimiento.

Proteínas:

tienen 4 kcal por gramo,

su función es Forman las estructuras de nuestras células y músculos, son reparadoras de tejidos, reguladoras de las funciones vitales, transportan oxígeno y forman anticuerpos del sistema inmune. Son esenciales para el sano crecimiento y desarrollo. Se dividen en dos origen vegetal y origen animal ambos nos aportan aminoácidos para formar proteínas como la insulina, la queratina, el colágeno, la elastina, la albúmina y la hemoglobina

en exceso pueden ocasionar Sobrecarga de órganos como los riñones y el hígado, problemas digestivos o cardiovasculares.

Y si llegamos a tener una deficiencia de proteínas nos pueden ocasionar problemas como Desnutrición, pérdida de masa muscular, problemas metabólicos u hormonales, pérdida de cabello, uñas frágiles o problemas de debilitamiento de la piel, anemia y mayor riesgo de infecciones.

Lípidos:

tienen 9 kcal por gramo

sus funciones son esenciales para el desarrollo cerebral y la función hormonal, para la absorción de vitaminas como la A, D, E y K. Forman parte de la estructura de las células y dan protección a los órganos vitales de golpes y temperaturas extremas.

Tipos:

Pueden ser de origen animal o de origen vegetal, se les clasifica según su composición química como grasas saturadas, insaturadas, poliinsaturadas. Por ejemplo: colesterol, ácidos grasos omega 3 y omega 6 como el ARA o DHA que son muy importantes durante los primeros años de vida para el desarrollo neuronal.

En excesos:

Ganancia de peso por las calorías que aporta, riesgos cardiovasculares, problemas digestivos.

Deficiencias: bajo peso, trastornos hormonales, deficiencias de vitaminas como la A, D, E y K

MICRONUTRIENTES VITAMINAS Y MINERALES:

Los micronutrientes son vitaminas y minerales esenciales para las funciones de las células. Nuestro cuerpo sólo necesita pequeñas cantidades.

LAS VITAMINAS

VITAMINAS HIDROSOLUBLES: Como la vitamina C y las del complejo B. (B1, B2, B6; B12, NACINA, ÁCIDO FÓLICO, ÁCIDO PANTOTÉNICO Y BIOTINA), que se disuelven en el agua y como en la atania organismo no puede almacenarlas, es necesario un aporte diario o controlado debido a que el exceso es eliminado por el sudor y la orina.

VITAMINAS LIPOSOLUBLES: se disuelven en grasas como las vitaminas A, D, E, K. Estas se almacenan en los tejidos adiposos y en el hígado, se diferencian de las hidrosolubles. El exceso de consumo puede ser muy perjudicial para la salud, ya que nuestro cuerpo sí almacena su exceso. Tanto la carencia como el exceso de algunas de ellas pueden originar enfermedades irreversibles. **VITAMINAS LIPOSOLUBLES VITAMINA A** Función: ayuda al crecimiento y la visión. Deficiencia: disminución de la visión en penumbra, piel seca, picazón en los ojos, uñas quebradizas.

MINERALES:

Los minerales nutrientes son elementos inorgánicos esenciales para el organismo como componentes estructurales y reguladores de los procesos corporales. No pueden ser sintetizados y deben formar parte de la alimentación diaria.

LA FIBRA:

se refiere a los componentes crudos de las plantas que no se digieren. La fibra funcional se refiere a los carbohidratos, pero a través de enzimas digestivas. Sustancias no digeribles obtenidas o fabricadas a partir de plantas. fue mostrado Estos dos tipos de fibra tienen funciones fisiológicas beneficiosas en el tracto gastrointestinal; reducir el riesgo de algunas enfermedades

Funciones de la fibra: la función de la fibra en el tubo digestivo depende de su solubilidad. Los oligosacáridos y las fibras no absorbibles tienen un efecto significativo en la fisiología humana. Las fibras insolubles, como la celulosa, aumentan la capacidad de retención de agua de la materia no digerida, aumentan el volumen fecal, aumentan el número diario de deposiciones y reducen el tiempo de tránsito digestivo. Por otra parte, las fibras solubles forman geles, ralentizan el tiempo de tránsito en el tubo digestivo, se unen a otros nutrientes (como el colesterol y diversos minerales) y reducen su absorción. Algunos oligosacáridos no digeribles (OND), fermentados por las bacterias intestinales, estimulan la absorción intestinal y la retención de algunos minerales, como el calcio, el magnesio, el cinc y el hierro

REFERENCIAS:

de CEUPE, B. (s/f). *Macronutrientes: Qué son, tipos y características*. Ceupe.

Recuperado el 17 de septiembre de 2023, de

<https://www.ceupe.com/blog/macronutrientes.html>

Concepción, M. (s/f). *Los micronutrientes*. Redalyc.org. Recuperado el 17 de

septiembre de 2023, de

<https://www.redalyc.org/pdf/3759/375939019003.pdf>

Brenda, H.-G. (s/f). *La fibra y su papel en la prevención de enfermedades*.

Gob.mx. Recuperado el 17 de septiembre de 2023, de <https://s->

salud.hidalgo.gob.mx/contenido/informacion/gaceta/2020/G.2020-

[2.Fibra.pdf](#)