



**Carolina Hernández Hernández**

**Ensayo: Nutriología como ciencia**

**Nutrición Clínica**

**3°A**

**PASIÓN POR EDUCAR**

Comitán de Domínguez Chiapas a 15 de septiembre del 2023

La nutrición es importante ya que podemos observar cómo estudia a los alimentos, los nutrimentos y otros tipos de sustancias que nos ayudan con la interacción, el equilibrio y también con respecto a la salud y a la enfermedad además también se ocupan se debe de ver las consecuencias sociales tanto como económicas y culturales de los alimentos y también en la ingestión. La nutrición tiene diferentes procesos como la ingestión, digestión, absorción, metabolización y excreción. El proceso de digestión es sumamente complejo ya que involucra diferentes aspectos como el gusto, oído o el tacto tanto como la hormona de grelina que es conocida como una hormona del hambre que se activa y se eleva por las señales hipotalámicas. La digestión es un proceso muy importante del ser humano esta es la transformación de los alimentos en sustancias más sencillas que pueden ser asimilados por el organismo, algo que ayuda a la persona es la energía esta tiene la capacidad de efectuar un trabajo y el ser humano utiliza la energía que proviene de los alimentos estas suele estar implicada en procesos como el mantenimiento, desarrollo la conducción eléctrica los esfuerzos musculares o las reacciones químicas. El nutriente es toda sustancia que se puede ingerir, dirigir, absorber o excretar y tienen una sustancia de origen orgánico e inorgánico que pueden ser tanto sólida, líquida o semisólida, esto se clasifica en macronutrientes y micronutrientes. Los macronutrientes son sustancias de origen orgánico que se necesitan en mayor cantidad ya que es una fuente de energía en la dieta y que se suponen que tienen aproximadamente la mitad de las calorías totales, y están formados por carbono hidrógeno y oxígeno, estos también son los que suministran la mayor parte de la energía que es metabólica y que necesita el organismo como por ejemplo los azúcares o carbohidratos, las grasas, proteínas o lípidos estos se encuentran en simples, compuestos o misceláneos, los glúcidos son componentes orgánicos que constan de carbono hidrógeno y oxígeno en su forma más simple y varían en azúcares. Existen los monosacáridos, disacáridos, oligosacáridos y polisacáridos. Los glúcidos en el cuerpo humano funcionan principalmente en la forma de glucógeno aunque tienen mucha importancia ya que son los que constituyen una mayor fuente de energía, la glucosa es indispensable para así poder mantener la integridad de los diferentes tejidos nerviosos como también es necesaria para el metabolismo normal de las grasas. El organismo no puede sintetizar alguno de estos monosacáridos, y la dieta debe ser también con aminoácidos que participan en la síntesis para poder mantener los tejidos corporales ya que ayudan a la formación de enzimas, hormonas y a varios lípidos que son corporales e intervienen en el sistema inmunitario y en el transporte de grasas o triglicéridos, otro de los aspectos que son importantes son los nutrientes esenciales y no esenciales. Los nutrientes esenciales son incapaces de ser

sintetizados internamente y por ello es que el organismo debe adquirirlos a partir del medio ambiente y los humanos incluyen ácidos esenciales aminoácidos esenciales y vitaminas como también los oligoelementos, el oxígeno y el agua también son esenciales para el ser humano que son considerados como alimentos pueden derivar de la energía de una amplia variedad, como así ver los nutrientes no esenciales estos pueden tener un impacto sobre la salud ya sea beneficioso o tóxico. Los micronutrientes están las vitaminas que son de origen orgánico, y existen diferentes tipos y que cada una de ellas son muy importantes, como también lo son los liposolubles e hidrosolubles, generalmente derivan de la ingesta de alimentos, son pequeñas cantidades de vitaminas y minerales que están requeridos por el cuerpo para la mayoría de las funciones celulares hay diferentes deficiencias más comunes de los micronutrientes que incluyen vitaminas, como la Vitamina A, Vitamina D, Vitamina B12, hierro, yodo, y zinc. Las deficiencias de micronutrientes pueden ocasionar una salud de bajo peso al nacer y un impacto negativo en el desarrollo físico como también cognitivo de los niños, también puede aumentar el riesgo de las diferentes enfermedades crónicas, en los diferentes adultos las estrategias de ingesta de los alimentos deben ser variados y ricos en nutrientes, estos alimentos están enriquecidos con vitaminas que pueden ayudar a prevenir las deficiencias de micronutrientes. Los micronutrientes incluyen el agua, la proteína, los carbohidratos y las grasas. Los minerales son el segundo tipo de micronutrientes principales son magnesio, calcio, fósforo, azufre sodio, potasio y cloruro. Los electrolitos estos son minerales que ayudan a regular el equilibrio de los líquidos y también ayuda al buen funcionamiento de los músculos y a los nervios en el cuerpo. La alimentación saludable nos ayuda a tener un buen estado de salud, a sanar o realizar procesos de recuperación, o también puede ayudar a combatir enfermedades o las infecciones para poder evitar enfermedades crónicas degenerativas causadas por la obesidad, ya que una dieta inadecuada inactividad física son factores de riesgo importantes para desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles la mala nutrición puede disminuir la inmunidad y aumentar también el riesgo de padecer enfermedades y afectar el desarrollo físico y mental. La nutrición adecuada se refiere a la ingesta de los alimentos con las necesidades dietéticas del organismo una buena nutrición consiste en una dieta suficiente y equilibrada que acompaña de ejercicio físico regular y es que el estado de salud sobre la alimentación es importante en cada una de estas etapas ya que nos hace referencia a que si no cuidamos la alimentación puede presentar una enfermedad. Podemos clasificar los alimentos de manera proporcionada ya que es un componente importante y esencial para la vida y hay complejos de sustancias químicas que

esto hace posible que contribuye y mantenga los órganos y suministro de la energía para desarrollar las diferentes actividades de la vida cotidiana nuestro cuerpo está compuesto de varias sustancias químicas que necesitan la regeneración de tejidos y órganos las sustancias se encuentran en el alimento y que aportan la energía necesaria para las funciones normales del cuerpo que son conocidas como nutrientes esto nos da a entender que hay una apertura de la clasificación de los alimentos un nutriente es un material que necesitan las células de nuestro organismo para así poder producir la energía empleada en las diferentes funciones del crecimiento la reparación y reproducción, es necesario conocer si el alimento me aporta el mayor o menor cantidad de nutrientes para poder tener una alimentación balanceada la clasificación de los alimentos puede realizarse en diferentes criterios ya sea según su origen o procedencia en los alimentos de origen animal o vegetal, por si composición mayoritaria en proteínas lípidos o hidratos de carbono según su aporte energético que en esta vienen hipocalóricos o hipercalóricos, y por último según sus funciones ya sea energéticos, estructurales y reguladores cada uno de estos conceptos son importantes de conocer ya que nos ayudan a entender y a comprender cuáles son los nutrimentos necesarios para obtener una buen estado de salud. Plato del bien comer nos ayudará a mantener un equilibrio en la comida que ingerimos que es muy importante conocer cada uno de los aspectos de este, no sirve para poder clasificar los alimentos ya que se dividen en tres grupos de alimentos que integran el plato del bien comer estos son verduras y frutas estas son fuentes de vitaminas y minerales como también de fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo y esto permite una adecuado, crecimiento desarrollo y estado de salud, el otro grupo son los cereales y tubérculos estos son los que aportan una fuente principal de energía que el organismo utiliza para así poder realizar sus actividades diarias cómo pueden ser correr trabajar estudiar etcétera también son fuente importante de fibra cuando se consumen enteros son muy importantes en la dieta por sus diferentes propiedades que se encuentran en ellas y las leguminosas y alimentos de origen animal son los que nos proporcionan principalmente proteínas que estas son necesarias para el crecimiento y desarrollo. Los alimentos funcionales son aquellos alimentos que con independencia de los aportes nutricionales son beneficiosos a una o a las diferentes funciones del organismo esto nos quiere decir que nos proporcionan un mejor y mayor estado de bienestar y salud por lo que pueden decir que su papel es reducir los diversos factores de riesgo que pueden provocar la aparición de diferentes enfermedades entre los alimentos funcionales se encuentran las vitaminas y los minerales que aportan a las personas beneficios virtudes y también propiedades para la salud.

Bibliografías:

Universidad del sureste, Antologías

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

Ciencia de la Nutrición. (2021, July 5). @Dsm. [https://www.dsm.com/latam/es\\_ES/ciencia-y-innovacion/conocimientos-cientificos/ciencia-de-la-nutricion.html#:~:text=La%20Ciencia%20de%20la%20Nutrici%C3%B3n,eubi%C3%B3tico%20e%20ingredientes%20naturales%20bioactivos.](https://www.dsm.com/latam/es_ES/ciencia-y-innovacion/conocimientos-cientificos/ciencia-de-la-nutricion.html#:~:text=La%20Ciencia%20de%20la%20Nutrici%C3%B3n,eubi%C3%B3tico%20e%20ingredientes%20naturales%20bioactivos.)