



UUDS

Mi Universidad

Nombre del Alumno: Ailyn Yamili Antonio Gómez

Nombre del tema: ensayo argumentativo nutrición.

Nombre del DR: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: medicina humana

Semestre: 3°

Comitán de Domínguez, Chiapas a 16 de septiembre del 2023

Introducción

En este ensayo hablaremos de la nutrición su importancia que tiene en nuestra vida diaria, si bien se sabe la nutrición es el proceso biológico que ocurre en un ser vivo cuando su organismo absorbe, de los alimentos y líquidos, los nutrientes que necesita para su crecimiento y el desarrollo de las funciones vitales.

Desarrollo.

Para mantener un cuerpo sano y equilibrado es importante conocer los tipos de nutrientes que existen, regular la cantidad de alimento que se ingiere de acuerdo a las necesidades físicas personales, realizar actividad física y mantenerse hidratado, con una buena alimentación, pueden ser evitadas o aliviadas muchas de las enfermedades comunes o propensiones a desarrollar una enfermedad, los seres humanos consumen distintos tipos de alimentos y, luego de procesos físicos y químicos, el cuerpo incorpora los nutrientes de estos alimentos y los transforma en energía para desarrollar sus principales funciones, como el movimiento, la reproducción y el crecimiento, una buena y variada alimentación ayuda al correcto funcionamiento del organismo y, para eso, se deben incluir en las comidas distintos tipos de alimentos que aporten los diferentes nutrientes, aquí pues también se utiliza el término nutrición para hacer referencia a la ciencia que estudia la alimentación y su relación con la salud del ser humano, se sabe que la nutrición estudia los procesos que permiten al organismo incorporar los nutrientes de los alimentos y tiene en cuenta variables como la importancia de una dieta equilibrada, de mantenerse hidratado y de realizar ejercicio físico de forma regular, los nutrientes son las sustancias que están presentes en los alimentos y que el organismo del ser humano utiliza para realizar sus funciones vitales, es importante conocer los diferentes tipos de nutrientes, los beneficios que traen al cuerpo y las funciones que cumple cada uno, para así tener una alimentación saludable y equilibrada que aporte todo lo necesario al organismo, en clase se vieron los micronutrientes son nutrientes que el organismo requiere en grandes cantidades y son responsables de introducir energía al cuerpo, por ejemplo las proteínas, son macromoléculas que están formadas por aminoácidos y que realizan funciones vitales dentro del organismo, entre las que se destaca el desarrollo de células y tejidos, el cuerpo está formado por distintas proteínas y cada una cumple una función específica, por ejemplo: la queratina desarrolla tejidos como el pelo y las uñas, la fibrina interviene en el proceso de coagulación, la hemoglobina transporta oxígeno desde los pulmones al resto del cuerpo y los anticuerpos son parte del sistema inmunitario y protegen y combaten infecciones, algunos de los alimentos que aportan proteínas al organismo son: pescado, pollo, huevos, soja, carnes rojas, frutos secos, legumbres, entre otros, Hidratos de carbono. Son moléculas que aportan la energía que el cuerpo necesita para realizar todas sus funciones. Los hidratos son nutrientes muy importantes para el organismo y, cuando ingresan al cuerpo, son convertidos en glucosa, que es el tipo de azúcar que permite el funcionamiento celular, algunos ejemplos de hidratos de carbono son: el almidón, la fructosa, la maltosa y

la lactosa, existen dos tipos principales de hidratos de carbono: los hidratos complejos, que son de asimilación lenta, producen sensación de saciedad y están en alimentos como el arroz, las pastas, el pan, las legumbres y la papa; y los hidratos de carbono simples, que son asimilados por el cuerpo de forma rápida, no generan sensación de saciedad y están en alimentos como el azúcar presente en frutas y verduras y el azúcar que se agrega a postres, dulces y tortas, las grasas, son lípidos que cumplen funciones fundamentales para el organismo, como la reserva de energía, la formación de las membranas de las células, la asimilación de vitaminas y la protección de órganos del cuerpo, existen distintos tipos de grasas (que resultan más o menos beneficiosas para el organismo): grasas saturadas (presentes en grasa animal, lácteos, embutidos, entre otros), grasas monoinsaturadas (presentes en aceites vegetales y frutos secos), grasas poliinsaturadas (presentes en pescados, mariscos, frutos secos y algunos aceites) y grasas trans (presentes en alimentos industrializados como barras de cereal, hamburguesas, snacks y productos congelados, Agua. Es una sustancia que constituye uno de los nutrientes esenciales para la vida de los seres vivos, una gran porción del cuerpo humano está compuesta por este nutriente que ingresa al organismo a través de bebidas, además de formar parte indispensable en la composición de células y órganos, el agua cumple un rol fundamental dentro de procesos como la transpiración, la regulación de la temperatura y la depuración de la sangre, los micronutrientes son nutrientes que el organismo requiere en pequeñas cantidades y que cumplen funciones específicas, estos son vitaminas, son 13 compuestos que el organismo necesita y que realizan funciones vitales como: la coagulación sanguínea, el desarrollo de los huesos y tejidos, el funcionamiento del sistema nervioso, el desarrollo de la piel y la vista, procesos como el metabolismo, el desarrollo hormonal, el desarrollo del cerebro y de los anticuerpos, entre muchas otras, las vitaminas son: vitamina A, D, E, K, C y B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12 y están presentes en alimentos como plátanos, huevos, pescado, carnes rojas, nueces, semillas, leche, cítricos, legumbres, cereales y verduras (como aguacate, brócoli, zanahoria, calabaza, espinaca, entre muchas otras, Minerales. Son sustancias inorgánicas, como el calcio, el potasio, el yodo, el hierro, el magnesio, el fósforo, el cloro y el sodio, que el organismo absorbe a través de alimentos, estos minerales participan en procesos metabólicos y tienen funciones vitales como: el desarrollo y crecimiento de los huesos y dientes, dar estructura a los tejidos y la constitución de determinadas hormonas, algunos alimentos que aportan minerales a la dieta son: productos lácteos, pescado, carnes rojas, cereales, legumbres, plátanos, frutos secos, verduras de hoja verde, entre muchos otros, es importante mencionar que una alimentación sana no

solo depende de la intención del individuo, sino que, muchas veces, personas o grupos no pueden acceder a algunos tipos de alimentos, por razones económicas o crisis humanitarias y sociales, los desequilibrios en la alimentación están: arteriosclerosis, diabetes mellitus, hipertensión arterial, bulimia, vigorexia, anorexia, obesidad, algunos tipos de cáncer, avitaminosis, trastornos digestivos y desnutrición.

Conclusion

En conclusion la función de la nutrición es la de proveer la energía necesaria para el funcionamiento y mantenimiento de las funciones vitales de los seres vivos, una buena nutrición previene de muchas enfermedades crónicas, y está relacionada con un estilo de vida sano, muchos problemas de salud se pueden prevenir a través de una alimentación o una dieta saludable, que siga las proporciones adecuadas de cada alimento.

Bibliografía

Nutrición. (s. f.). OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud.

<https://www.paho.org/es/temas/nutricion>