



Odalís García López

**Lic. Daniela Monserrat Méndez
Guillen**

Materia : Nutrición

Ensayo: Tipo argumentativo

PASIÓN POR EDUCAR

Semestre: 3

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de septiembre de 2023

Nutriología como ciencia.

En este ensayo se hablara de la nutrición como ciencia de la salud, retomando todo lo que implica esta. Primero podemos mencionar que la nutrición realiza su interacción en la salud como un equilibrio entre el paciente, alimentación y su salud o en algunos casos entre una enfermedad cuyo objetivo es poder brindar esa acción y acompañar a los pacientes en este lapso de su enfermedad. Ahora hablemos de la energía, que es más la capacidad de poder realizar una actividad de manera bien y sin ningún inconveniente, la energía necesita un requerimiento, este requerimiento es la porción que una persona que necesita consumir de nutriente y se puede clasificar en macronutriente y micronutriente en los macronutrientes también se encuentran los carbohidratos, lípidos y proteínas. Bueno primero hablemos de la primera clasificación los hidratos de carbono son una importante fuente de energía para el cuerpo, con un origen orgánico están conformados tanto por Carbono, Hidrógeno y Oxígeno, se pueden clasificar en monosacáridos, disacáridos – oligosacáridos y polisacárido. Primero hablemos de los monosacáridos esto son de tipo simple con una absorción rápida y son más abundantes en naturaleza y sus tipos de los monosacáridos son la glucosa, galactosa, y la fructosa. De los monosacáridos se forman los disacáridos y los polisacáridos, estos son dos son de fácil absorción, son de tipo dulces y los más importantes se dividen en 3: la sacarosa (glucosa-fructosa), lactosa (glucosa-galactosa), maltosa (glucosa-glucosa). Con más de 10 unidades de monosacáridos se forma los polisacáridos estos no son dulces y además son de absorción lenta, se van a encontrar como estructura de las plantas como por ejemplo celulosa o el almidón. En los macronutrientes también se encuentran los carbohidratos, lípidos y proteínas. Los lípidos son los ácidos grasos con función reguladora y energética, estos lípidos son tanto hidrofóbicos cuando son puros y hidrofílicos cuando se unen otra molécula. Los aminoácidos son la unidad de las proteínas y se dividen de la siguiente manera: los esenciales que son los que ingerimos y los no esenciales que son lo que nosotros producimos. Las proteínas tienen una función energética y reguladora. Ahora empecemos hablar de los micronutrientes estos satisfacen a los compuesto orgánicos, a las grasas, los hidratos y las proteínas

pero estos no se van a sintetizar en el cuerpo en cantidades suficientes como para poder satisfacer las necesidades que requerimos en nuestro organismo. Las vitaminas se dividen en dos: los liposolubles como por ejemplo las vitaminas A, D, E, K estas se van a absorber por medio lipídico y los hidrosolubles son por ejemplo las vitaminas B1, B6, B9 entre muchas, donde estas utilizan el medio acuoso para absorberse. Los minerales generalmente se dividen en macrominerales y los microminerales se reconocen que son muy esenciales para nosotros. Menciono tema que es la fibra, que es un componente intacto de las plantas y son derivados de los carbohidratos se dividen en dos la fibra insoluble que hace que el tránsito intestinal sea rápido y aumente el número de las deposiciones y la fibra soluble que tiene como función la absorción de lípidos enteros y si se consume en grandes cantidades puede haber una ganancia en el peso. El agua mantiene la constancia física y química de los líquidos, el agua tiene estructura intracelular que es la contenida dentro de la célula y representa dos tercios, la extracelular corresponde a las moléculas disueltas en las secreciones o plasma, algo muy importante del agua es su absorción debido a que se absorben muy rápido porque tienen la libertad de pasar por membranas mediante la difusión. Los electrolitos son sustancias que se van a disociar y van a tener cationes – aniones pueden ser sales inorgánicas sencillas y moléculas orgánicas complejas que tienen funciones metabólicas normales. Hay dos divisiones de electrolitos: extracelulares que son Na, Ca, Cl y bicarbonato y los intracelulares que son el K, Mg, y fosfato sus funciones son el mantener equilibrio osmótico, equilibrio ácido-básico. Ahora podemos mencionar sobre una alimentación correcta, que esta debería aportar todos los nutrientes adecuados y necesarios para nuestro organismo, su clasificación es de acuerdo al tipo de nutrimentos que contienen y su origen como los de origen vegetal: que van a hacer las verduras/hortalizas, las frutas, cereales/tubérculos, los aceites- grasas y leguminosas. También están las de origen animal: lácteos, huevos, carnes, pescados y mariscos. Una representación de los grupos de alimentos y comer equilibradamente es el plato del buen comer, ya que con esto se puede conseguirse mediante una dieta que contenga al menos uno o dos alimentos de cada grupo por día en cantidad suficiente, pero no en cantidades

excesivas. También está el grupo de los alimentos funcionales que estos son los probióticos que son microorganismos vivos que tienen una función para nuestro organismo y los prebióticos que tienen la capacidad de resistir la digestión y dar un crecimiento de lactobacilos que genera algo beneficioso para nosotros. Con todo esto podemos decir que la nutrición se encarga de estudiar e implementar los alimentos que requerimos en nuestro cuerpo y de acuerdo a las necesidades de cada uno sin alterar la fisiología de cada uno.

Bibliografía.

Antología Nutrición Clínica para enfermería. UDS (Tercer semestre).