



Julio César Morales López.

**Lic. Daniela Monserrat Méndez
Guillen.**

Ensayo.

PASIÓN POR EDUCAR

Nutrición.

Tercer Semestre.

“A”.

¿Qué es la Nutrición?

Cuando uno dice la palabra nutrición muchos imaginan únicamente el estudio de los alimentos o algunos otros la invención de recetas de cocina, pero son totalmente definiciones erróneas, la nutrición es una ciencia de la salud que se encarga principalmente en el estudio de todo el proceso que sucede al momento de alimentarnos desde la ingesta hasta la excreción de los alimentos mediante una visión macroscópica, bioquímica y fisiológica y de igual manera se encarga del estudio de las propiedades de cada uno de los alimentos que consumimos, Relacionándonos mediante una percepción clínica sería dirigida al abordaje de la alimentación de pacientes que presentan alguna patología o no asignándole una dieta correcta de acuerdo a su estado de salud así formando parte de su tratamiento una dieta balanceada. La alimentación es de vital importancia para la salud de las personas ya que de ella recibimos energía y nutrientes de cada una de las moléculas de los alimentos para poder realizar cada una de nuestras actividades cotidianas. De nuestros alimentos podemos obtener macronutrientes y micronutrientes, Los macronutrientes son todos los alimentos que están conformados ya sea por Hidratos de Carbono, Lípidos o Proteínas que son los que principalmente se necesitan en una mayor cantidad y los micronutrientes son todos aquellos que poseen Vitaminas y Minerales, cada uno de estos nutrientes tiene una función muy importante dentro de nuestro organismo como proveer energía, dar soporte y estructura al cuerpo (Célula.). Los Hidratos de Carbono se clasifican en cuatro tipos, en monosacáridos (Fructosa, Glucosa, Galactosa, etc.), disacáridos (Sacarosa, Maltosa y Lactosa), oligosacáridos y Polisacáridos (Almidón, Celulosa y Hemicelulosa) esta clasificación es según el número de Monosacáridos que posee cada carbohidrato y sus funciones son principalmente brindar energía, dar estructura y regular. También se encuentran los lípidos que están compuestos por su unidad llamada ácidos grasos donde estos principalmente tienen función reguladora, energética y estructural, su clasificación viene de si son unidades simples llamados ácidos grasos o si son compuestos como los triglicéridos o el colesterol y por último tenemos las proteínas donde su unidad estructural se les denomina aminoácidos estos su función principalmente es estructural, reguladora y energética y su clasificación es de acuerdo si nosotros los producimos dentro de nuestro organismo, de ser así se denominan aminoácidos no esenciales y de no ser así se le denominan aminoácidos esenciales debido a que los tenemos que obtener por medio de la ingesta. Por otro lado están los micronutrientes como lo son las vitaminas y los minerales, las vitaminas son de origen orgánico y su clasificación deriva principalmente de su grado de solubilidad ya sea si se disuelven de mejor manera

en agua (Hidrosoluble) o en grasa (Liposoluble) y de igual manera mediante la dieta obtenemos lo que son los minerales donde estos principalmente se encargan de procesos de maduración, crecimiento y de igual manera son de mucha importancia para mantener regulada la homeostasis. En la dieta también podemos obtener lo que son las fibras principalmente de forma intacta por medio de las plantas o por medio de una forma sintética, la función de la fibra dependerá de su solubilidad, las fibras insolubles principalmente aumentan la capacidad de retención de agua, aumentan el volumen fecal y provee un tránsito intestinal rápido, mientras que las fibras solubles hacen más lento el tránsito intestinal, reducen absorción y ayudan al aumento de peso, es donde también la cantidad de agua consumida es muy importante dentro de nuestra alimentación debido a que ayuda a los procesos digestivos como la absorción, distribución, excreción y a la conformación de nuestro organismo ya que mayormente estamos compuestos de agua y por último los electrólitos que son sustancias que se disocian en iones ya sea de una manera positiva o de una manera negativa en un medio acuoso, estos sus funciones son más relacionadas al equilibrio y mantenimiento de la homeostasis por medio del equilibrio osmótico y ácido básico. Es acá donde de cierto modo me doy cuenta de lo importante que es nuestra alimentación en nuestra salud, debido que las enfermedades no solo provienen de un agente patógeno como Bacterias, Virus y Parásitos sino que también pueden provenir de un conjunto de malos hábitos y en este caso nos enfocamos hacia los alimenticios, los nutrientes que he mencionado anteriormente cumplen con distintas funciones muy importantes como lo son en energía, estructura, y regulación y es donde digo que importante es esto por que si no nos alimentamos de una manera adecuada no tendremos los nutrientes suficientes para proveer materiales de construcción a las células que conforman a nuestro organismos, de igual manera no tendremos la energía y la fuerza para cumplir con nuestras tareas y actividades diarias y de cierto modo no tendríamos un equilibrio corporal entre el medio interno de las células y el medio externo de estas lo que nos podría generar patologías como edematizaciones o desequilibrios ácido base, todos estos puntos que acabo de mencionar nos impedirían alcanzar el completo estado de bienestar que se define como salud es por ello que es de vital importancia alimentarnos de una buena manera y saludable de acuerdo a nuestro estado de salud en dado caso de ya contar con alguna patología o no y de acuerdo a nuestros requerimientos porque tanto como tener menos cantidad de nutrientes es malo como tener en exceso también lo puede ser es por ello que nuestra alimentación debe de estar en un correcto balance equilibrio manteniéndola de una manera saludable.

Referencias.

- Universidad del Sureste. (s/f). *Nutrición Clínica*. UDS.