



**Liliana Pérez López**

**Lic. Daniela Monserrat Méndez guillén**

**Ensayo**

**Nutrición**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Tercer semestre**

**“A”**

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de septiembre de 2023.

En la actualidad, el interés por la nutrición ha experimentado un rápido crecimiento debido a la creciente conciencia sobre la importancia de los alimentos en nuestra salud.

Profesionales de la salud y nutricionistas se dedican a mejorar la alimentación de las personas, basándose en principios fundamentales de la nutrición, esto con la finalidad de que en un futuro no se presenten algunas enfermedades degenerativas que pongan en compromiso la salud de la persona. Hablando de nutrición, la nutrición es una ciencia que abarca el estudio de los alimentos, los nutrientes y sus interacciones en relación con la salud y la enfermedad, además, la nutrición engloba el proceso mediante el cual nuestro organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y elimina sustancias, así como el intercambio de materia y energía con el entorno.

Es de suma importancia tener un concepto claro de lo que es la nutrición ya que conociendo esto podremos saber a simple vista que alimentos son los recomendados para una persona enferma o en caso contrario cuales son los adecuados en una persona normal pero que quiera llevar una alimentación saludable, la nutrición abarca muchos conceptos de los cuales todos van de la mano para cumplir un mismo objetivo, que es mantenernos saludables.

Uno de los conceptos centrales en nutrición es el de la energía, nosotros como seres humanos obtenemos la energía necesaria para llevar a cabo una variedad de procesos vitales a través de los alimentos, con esto ya seremos capaces para realizar las actividades diarias que empleamos todos los días.

Un alimento que se encuentra en lo que ingerimos al día son los micronutrientes y empezamos con los hidratos de carbono, comúnmente conocidos como carbohidratos, que son uno de los componentes importantes de nuestra dieta y una fuente fundamental de energía.

Están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno, y desempeñan un papel vital en el equilibrio nutricional.

Estos se encuentran divididos en:

**Monosacáridos:** Que son considerados azúcares simples, estos se encuentran en forma de glucosa, galactosa y fructosa.

**Disacáridos y Oligosacáridos:** Estas moléculas están formadas por la unión de dos o más monosacáridos. Un ejemplo de disacáridos incluye la sacarosa (glucosa + fructosa) y la lactosa (glucosa + galactosa), estos se consideran los más importantes dentro de nuestra dieta.

Por su parte los oligosacáridos son cadenas cortas de monosacáridos y tienen funciones diversas en la digestión y la salud intestinal.

**Polisacáridos:** Son cadenas largas de monosacáridos y se encuentran en alimentos como el almidón y el glucógeno.

Los lípidos, o grasas, son parte esencial de nuestra dieta y representan el 34% de la energía consumida, se asocia mucho con el aumento de peso y la obesidad, pero los lípidos tienen muchas funciones dentro de nuestro cuerpo y van más allá de proporcionarnos energía y nos aporta 9 kilocalorías por gramo.

Dentro de sus funciones nos dicen que los lípidos nos ayudan a almacenar proporciones de grasa que en un caso de supervivencia nos ayudaría ya que podríamos sobrevivir sin alimento durante semanas o meses, nos ayudan como almohadillas contra lesiones y aporta propiedades de textura a nuestros alimentos.

Las proteínas son moléculas fundamentales en la estructura y función de nuestro cuerpo y también de los animales, a diferencia de los hidratos de carbono y lípidos, las proteínas contienen nitrógeno y están compuestas por cadenas de aminoácidos. Las proteínas también pueden servir como fuente de energía, proporcionando 4 kilocalorías por gramo.

Sus funciones desempeñan roles en nuestro cuerpo, lo que las convierte en componentes esenciales de nuestra salud y funcionamiento.

**Proteínas Estructurales:** Forman la base de tejidos como el colágeno en la piel y los huesos.

Enzimas: Facilitan y regulan las reacciones químicas en nuestro cuerpo, lo que permite llevar a cabo procesos metabólicos, como la digestión de alimentos.

Hormonas: Regulan funciones corporales como es el crecimiento y el metabolismo, y actúan como mensajeros químicos en el sistema endocrino.

Proteínas de Transporte: Llevan sustancias como el oxígeno y lípidos en la sangre a través del cuerpo.

Inmunoproteínas: Forman parte del sistema inmunológico, defendiendo al cuerpo contra infecciones y enfermedades.

Los aminoácidos esenciales son aquellos que nuestro cuerpo no puede sintetizar por sí mismo y, por lo tanto, deben obtenerse a través de la dieta y los no esenciales son aquellos que nuestro cuerpo sintetiza y no lo ingerimos por medio de la dieta.

Las vitaminas son compuestos esenciales que juegan un papel fundamental en el mantenimiento de nuestra salud, se encuentran en cantidades mínimas en los alimentos, pero su ausencia o insuficiencia puede darnos lugar a síndromes de deficiencia específicos. Las vitaminas liposolubles, que incluyen las vitaminas A, D, E y K, se caracterizan por su capacidad de disolverse en lípidos y son transportadas junto con los lípidos de la dieta, las vitaminas desempeñan funciones como la visión, la salud ósea y la coagulación sanguínea.

Por otro lado, las vitaminas hidrosolubles, que comprenden las vitaminas del complejo B (como la tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, ácido pantoténico, biotina, ácido fólico y vitamina B12) y la vitamina C, se caracterizan por su solubilidad en agua, estas vitaminas se absorben principalmente por difusión simple en cantidades grandes y a través de procesos mediados por transportadores en cantidades pequeñas, la mayoría de estas vitaminas no se almacenan en cantidades grandes de nuestro cuerpo, lo que requiere su consumo través de la dieta.

Los minerales, son pasados por alto, pero son muy importantes para la salud, desempeñan un papel en el funcionamiento de nuestro cuerpo. Se dividen en macrominerales y microminerales y oligoelementos.

Constituyen aproximadamente el 4% a 5% del peso corporal, lo que equivale a 2.8 a 3.5 kilogramos en mujeres y hombres adultos, de este peso, alrededor del 50% es calcio y otro 25% es fósforo, que se encuentra en forma de fosfatos.

Además del calcio y el fósforo, existen otros macrominerales esenciales, como lo es el magnesio, sodio, potasio, cloro y azufre, que son vitales para funciones corporales, también desempeñan función en la regulación de la presión arterial, el equilibrio de líquidos, la función nerviosa y muscular, y la síntesis de proteínas, entre otras.

Los microminerales, también conocidos como oligoelementos, son necesarios en cantidades pequeñas, estos incluyen minerales como hierro, zinc, yodo, selenio, manganeso, fluoruro, molibdeno, cobre, cromo, cobalto y boro, a pesar de sus cantidades pequeñas, estos minerales son importantes para los procesos metabólicos, la función inmunológica y la prevención de enfermedades.

La fibra ayuda en la salud digestiva y la prevención de enfermedades, se divide en la fibra dietética, presente en las plantas y no digerible por las enzimas digestivas, y la fibra funcional, que se extrae o fabrica a partir de fuentes vegetales y también es resistente a la digestión.

La función de la fibra en el tubo digestivo está relacionada con su solubilidad, las fibras insolubles, como la celulosa, aumentan su capacidad de retener agua de la materia no digerida, lo que aumenta el volumen fecal y promueve una frecuencia regular de deposiciones, por otro lado, las fibras solubles tienen la capacidad de formar geles que ralentizan el tránsito digestivo y reducen la absorción de nutrientes, como el colesterol y varios minerales.

El agua es importante para nuestro cuerpo, su proporción puede variar con la edad y la cantidad de grasa corporal, dentro de sus funciones esta participa en los procesos de digestión, absorción y excreción sin agua, estos procesos no podrían llevarse a cabo de manera eficiente.

El agua también regula la temperatura corporal, cuando la temperatura del cuerpo aumenta, el sudor se evapora y enfría la piel, lo que ayuda a mantener una temperatura adecuada, por otro lado, la pérdida excesiva de agua puede llevar a la deshidratación.

Nuestra alimentación saludable deberá de ser correcta, suficiente, adecuada, inocua, variada, etc. Lo que nos lleva a la clasificación de los alimentos que constituyen las especies vegetales, las especies animales y esto va muy de la mano con el plato del buen comer que es una representación gráfica en forma de círculo dividido en tres partes iguales, cada una de un color diferente: verde, amarillo y rojo. Estos colores corresponden a tres grupos de alimentos fundamentales para una alimentación equilibrada, además, el círculo interior se divide en cinco secciones blancas, lo que permite fraccionar las porciones de manera precisa.

Estos incluyen los alimentos como cereales, leguminosas y alimentos de origen animal, frutas y verduras, cada uno con su respectivo color que nos indica cuales comer en mayor cantidad y cuales no se deberían de consumir frecuentemente.

En conclusión, la nutrición es algo que va mas allá de comer saludable, sino que trata de guiarnos que alimentos son los más viables para nosotros y en que cantidades, ya que cada alimento no se puede consumir de la misma forma y mucho menos en las mismas cantidades, es de importancia llevar una buena nutrición en nuestro día a día ya que con ello podremos estar más plenos y más saludables, hay que recordar que en un alimento existen muchos factores que ayudan a contribuir nuestro cuerpo y saber de ellos es de gran ayuda para la vida del ser humano.

## Bibliografías:

Antología NUTRICIÓN CLÍNICA. UNIDAD I, NUTRIOLOGIA COMO CIENCIA.