

**Universidad del Sureste  
Licenciatura en Medicina Humana**

**César Samuel Morales Ordóñez.**

**Lic. Daniela Monserrat Mendez Guillen.**

**“ENSAYO”.**

**NUTRICIÓN.**

**Grado: 3**

**Grupo: “A”**

**PASIÓN POR EDUCAR**

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de Septiembre de 2023.

Puedo decir que la Nutrición como ciencia comprende diversos factores tanto como físicos como Bioquímicos, indicando como principal objetivo la prevención y promoción de la salud en un entorno alimenticio, recordando propiamente que se basa dentro de lo que son los macro y micronutrientes y todo el proceso de metabolización que se da en cada uno, junto a sus propiedades nutritivas, también se ocupa de las consecuencias sociales, económicas y culturales de los Alimentos y su ingestión, el cual comprende el proceso biológico del cual sabemos la Ingestión el cual da la entrada de alimento a la cavidad oral donde comienza la primera fase de Digestión donde las Glándulas Salivales liberan 2 enzimas importantes las cuales son la amilasa y lipasa, las cuales degradarán carbohidratos y parte de lípidos, el segundo paso es la Digestión el cual convertirá el bolo alimenticio en quilo en el estómago, pasamos al tercer proceso el cual será la absorción el cual comprende la función intestinal principalmente del intestino delgado; Duodeno el cual convertirá el quilo a quimo, el Yeyuno junto a la Vesícula biliar van a degradar la mayoría de lípidos restantes, el Íleon va a absorber la vitamina B12 (Cobalamina); Sales biliares y los restos que no fueron absorbidos en Duodeno y Yeyuno; el penúltimo paso es la Metabolización, que es dada por el Hígado el cual convierte en glucogéno el resto de glucosa; y por el último el paso de Excreción el cual se da por medio del Intestino Grueso, por el colon ascendente, Transverso, descendente y el Recto, donde el colon ascendente tiene menor tránsito intestinal a comparación del transversal ambos cumplen con la absorción de agua y electrolitos como lo son el sodio, potasio y sales minerales, mientras que en el colon descendente es mayor el tránsito intestinal y da la absorción de sales minerales, mientras que el recto almacena la materia fecal hasta el tiempo de excreción, el ano cumple con la expulsión de la materia fecal. Este proceso complejo dará paso al recolecto de energía el cual nos dará a capacidad para efectuar un trabajo u actividad implicadas en reacciones químicas como síntesis de tejidos, desarrollo y mantenimiento el cual dará parte de conducción eléctrica y esfuerzos musculares, por otra parte la Nutrición Clínica implica 2 recomendaciones y requerimientos, las recomendaciones las comprendemos como sugerencias adecuadas de los propios nutrimentos y la cantidad correcta para cada persona en específico, mientras que los Requerimientos

comprende a la cantidad mínima que un individuo necesita consumir mediante su ingesta diaria de un nutrimento para mantener una correcta nutrición; de acuerdo a los conceptos mencionados anteriormente involucran factores como lo son la edad, Sexo, Estatura, Actividad Física; Estado Nutritivo o Fisiológico y el Estado de Salud, Hablando propiamente de de Macronutrientes hablamos que son sustancias necesarias en mayor cantidad, son de origen orgánico los cuales comprenden los tres tipos que son Carbohidratos, Lípidos y Proteínas el cual darán 100/Kcal los HC darán 55-60%, los Lípidos darán 25-30% y las Proteínas dan un 10-15%, los hidratos de carbono también conocidos como sacáridos, glucidos u azúcares, el cual 1 gramo de carbohidratos equivale a 4Kcal, su estructura lo conforma por una molécula de oxígeno, una de carbono y una de hidrógeno, tiene como funciones ser una fuente de energía, formar parte estructural y de forma reguladora, se clasifica en 2, los cuales serán simples: Monosacáridos y disacáridos y complejos: polisacáridos, los simples se caracterizan por la absorción rápida y los complejos por su absorción lenta, Por otro lado. Las proteínas forman una parte esencial para el ser humano, 1 gramo de proteína equivale a 4Kcal, éste se compone por una cadena péptida, el cual comprende a los aminoácidos, (dipéptidos, Tripéptidos, Polipéptidos hasta llegar a una proteína ) dentro de los aminoácidos los clasificamos en aminoácidos esenciales y no esenciales, los no esenciales son los que nuestro propio cuerpo puede sintetizar mientras que los esenciales los tenemos que adquirir por medio de la ingesta, de aquí deriva el requerimiento proteico , mínimo serán 0.8 gramos y el máximo 1.2 gramos, dando a entender que necesitamos de 0.8-1.2 gramos por kilogramo de peso, por último hablaré de los Lípidos el cual forma parte esencial del requerimiento nutricional de una persona, los lípidos los conocemos como grasas, las cuales se van a clasificar en ácidos grasos, Lípidos compuestos y Lípidos Miceláneos, los cuales darán paso a diversos procesos metabólicos como la degradación de algunos fármacos y vitaminas liposolubles, el cual comprende a los Micronutrientes del cual hablaré ahora, los micronutrientes comprenden a las Vitaminas y Minerales, las Vitaminas son de origen orgánico el cual se obtendrán de la ingestión de alimentos verdes y de manera sintetizada, estos se clasificarán en hidrosolubles

y liposolubles, los hidrosolubles se degradarán en un medio acuoso, mientras que los liposolubles se degradarán en un medio lípidico, las vitaminas hidrosolubles son la Vitamina C(ácido ascorbico),B1(tiamina),B2(Rivoflavina),B3(Niacina),B5(ácido pantoteico),B6(piridoxina),B8(Biotina),B9(ácido Fólico) y B12(Cobalamina), mientras que las liposolubles son la Vitamina A(Retinol),D(Calciferol),E(Tocoferol) y K(Filoquinona). Por otra parte los Minerales que son de origen inorgánico juegan un papel super importante ya que éstos serán los que hagan procesos de intercambio iónico por medio de cationes y aniones, por medio de procesos fisiológicos, estos se subdividen en macrominerales y microminerales, dado al requerimiento energético los macrominerales se deben consumir igual o mayor a 100mg/día y los microminerales se necesitan <15mg/día, dentro de los más representativos encontramos al hierro(Fe), Calcio(Ca), Sodio(Na), Potasio(K), Fósforo(P), Yodo(I), Zinc(Zn), Cobre(Cu) y Magnesio(Mg), estos darán paso a procesos importantes en el organismo, también encontramos a la Fibra que son derivados de los Carbohidratos, ésta puede ser digerible o indigerible, de ahí su clasificación en Dietética y Funcional los cuales se diferencian por su composición, ya que la dietética no son digeribles por enzimas digestivas mientras que la funcional sí, dentro de las funciones de la fibra la podemos dividir en 2 partes, la fibra soluble y la insoluble, la soluble se absorbe los lípidos, hace lento el tránsito intestinal causando estreñimiento, su consumo excesivo puede causar ganancia de peso, la insoluble no se absorbe, acelera el tránsito intestinal acelerando así la excreción, éste lo podemos encontrar en alimentos integrales, alimentos con cascara como la papaya, piña, ciruela y el vagaso de la naranja, por otro lado los electrolitos y el agua forman parte esencial de nuestro organismo, ya que nuestro cuerpo es 60-70% agua en un adulto joven promedio el cual debe ser de una ingesta continua y adecuada por estatura y peso, mientras que los electrolitos mantendrán el equilibrio ósmótico en el Líquido extracelular e intracelular, como último punto puedo decir que la nutrición como ciencia es esencial en la formación de un médico ya que nos permite fusionar el tratamiento farmacológico junto a una dieta adecuada dependiendo las necesidades de nuestro paciente para un pronto mejoramiento y así tenga la comodidad y los nutrimentos adecuados.

## REFERENCIAS.....

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%B3ticos%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%B3ticos%20e%20ingredientes%20naturales%20bioactivos.)