



Karla Beatriz Cruz Martínez

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Ensayo

Nutrición

3

“A”

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de septiembre de 2023.

En este ensayo daremos a conocer la importancia de distintos aspectos de la nutrición, ya que a veces por la desinformación pensamos que estamos haciendo lo correcto cuando verdaderamente estamos en lo erróneo, un ejemplo de esto es que algunas personas piensan que dejando de comer podrán bajar de peso.

En este trabajo se darán a conocer diferentes conceptos que van desde que es nutrición hasta cuales son los alimentos funcionales, teniendo ya una idea de estos conceptos podremos comprender como es que funciona nuestro cuerpo y que es lo que pasa en él.

Antes de empezar con algo más complejo tenemos que saber que es la nutrición; la nutrición es una ciencia que se encarga de estudiar a los alimentos, nutrimentos, como es la acción de estos en nuestro cuerpo y así mismo ver cuáles son los beneficios de comerlos y en que porciones.

Otro concepto que necesitamos saber es el de la energía, y se define como la capacidad de efectuar un trabajo, esta energía proviene de los diversos alimentos que ingerimos en el día.

Hay que saber diferenciar dos conceptos, los cuales son recomendaciones y requerimiento ya que podría causar confusiones, recomendaciones lo encontramos como las sugerencias adecuadas de nutrimentos, estos son el resultado de un cálculo estadístico, mientras que requerimiento se define como la cantidad mínima que se debe de consumir de nutrientes, pero esto varía por distintos aspectos entre ellos la edad, sexo, etc.

Una kilocaloría es conocida normalmente como una caloría. Un nutrimento es aquella sustancia que realiza una función en nuestro organismo y es ingerida en la dieta, pero ¿qué es la dieta?, la dieta se define como todos los alimentos que ingerimos en el día. Un alimento es aquel que nos aporta un valor nutricional en nuestro cuerpo.

El contenido nutrimental se refiere a contener un nutrimento ya sea en cantidades apreciables, mientras que la inocuidad se refiere a que no es perjudicial para nosotros y por último como conceptos generales se encuentran atractivo sensorial, hace referencia a la exposición repetida de sabores, aromas y texturas por lo que después de un tiempo estos se hacen un hábito el consumirlos.

Pasamos al siguiente punto que es conocer cómo se clasifican los macronutrientes y micronutrientes.

Los macronutrientes son hidratos de carbono, estos existen en tres tipos, los cuales son carbohidratos, lípidos y proteínas, los macronutrientes son sustancias que provienen de origen orgánico, entre sus funciones se encuentra lo que es la fuente de energía. Se mencionara brevemente las características de los tipos de macronutrientes, primeramente tenemos a los CH, los cuales se dividen en simples y complejos y tiene tres tipos los cuales son monosacáridos, disacáridos y polisacáridos, cada uno cumple una función específica, por otro lado están los lípidos que tienen como función regular, dar energía y es estructural, por ultimo las proteínas que están divididas en aminoácidos esenciales y no esenciales.

Pasamos a lo que son los micronutrientes se dividen en vitaminas y minerales. Las vitaminas son componentes orgánicos, se dividen en liposolubles e hidrosolubles, en las vitaminas liposolubles encontramos el retinol (A), calciferol (D), tocoferol (E) y filoquinina (K). Mientras que en las vitaminas hidrosolubles se encuentra el ácido ascórbico (vit C), tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (B3), ácido pantoténico (B5), piridoxina (B6), biotina (B8), ácido fólico (B9) y por último se encuentra cianocobalamina o cobalamina (B12). Y por ultimo tenemos la división de los minerales, los cuales se dividen en microminerales y macrominerales, son de origen inorgánico y están más representativos en el Fe, P, Cu, Ca, Na, K, F, Mg, I y Zc.

La fibra es un componente que es derivado de las plantas, estos pueden ser digeribles o indigeribles, tiene como función regular el tránsito intestinal, sus tipos son dietético (indigerible) y funcional (digerible).

Se dice que el cuerpo humano está formado por el 60% de agua, por lo que de ahí la gran importancia de consumirlo, al momento de nacer el cuerpo está constituido entre un 75-85% de agua, las funciones del agua son estructurales, reguladoras, de termorregulación, respuestas químicas y transporte, por lo que el suspender el consumo o consumo excesivo trae diversas consecuencias en el organismo. El agua en nuestro organismo se divide en dos formas, en agua intracelular y agua extracelular. Una de las formas de eliminación del agua es a través de los riñones en la orina.

Otra cosa que debemos saber es acerca de los electrolitos, estos son sustancias que se disocian en iones de carga positiva y negativa cuando se disuelven con el agua, se dividen en Ca, Na, Mg, P, y K.

Una alimentación saludable es el consumo adecuado de alimentos sin sobrepasarnos e lo que debemos de consumir, incluye características como lo son que debe de ser completa, suficiente, equilibrada, inocua, variada y adecuada.

Hoy en día, lo que mayormente se hace es agrupar a los alimentos de acuerdo al tipo de nutrimento que tienen ya sea en función de sus componentes dominantes y cuáles son las funciones que van a hacer en nuestro cuerpo. Se clasifican en especies vegetales (órganos y tejidos frescos de plantas lo que serían las verduras, frutas, cereales, aceites y leguminosas) y especies animales (leche, huevos, carnes y mariscos).

El plato del bien comer es una guía de alimentación, se divide en tres grandes grupos; frutas y verduras, cereales, leguminosas y por último alimentos de origen animal.

Y como por último tenemos lo que son los alimentos funcionales, estos son definidos como independientemente del valor nutricional que tenga ejercen un efecto para la salud, en el aspecto de que es bueno para nosotros. En estos grupos se encuentran los prebióticos y probióticos.

Para concluir este trabajo es de gran importancia conocer acerca de la nutrición y lo que engloba, ya que antes yo pensaba que hacer dieta era restringirme de alimentos, pero ahora entiendo que dieta es todos los alimentos que yo ingiero en el día y que está mal que yo me restrinja de alimentos sin tener ayuda profesional. Aparte de que comprendí conceptos muy importantes y ahora puedo diferenciar entre recomendaciones y requerimiento de nutrimentos. Ahora comprendo la gran importancia por conocer estos conceptos ya que me van a servir a mi como también a mis futuros pacientes.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

Antología NUTRICIÓN CLÍNICA. UNIDAD I , NUTRIOLOGIA COMO CIENCIA.

Cirilo AB. La nutrición como ciencia. Rev Salud Publica Nutr. 2010;11(4).