



B. Jacqueline Ruiz Padilla

**LNU. Daniela Monserrat Méndez
Guillen**

NUTRICION

Tercer Semestre.

“A”.

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de Septiembre del 2023.

En el siguiente ensayo, se hará mención de todos aquellos alimentos que son parte de nuestra vida cotidiana, siendo este el punto de partida para conocer el tipo de aporte calorífico y su clasificación de estos mismos.

Como bien se mencionan, todas aquellas características que se reúnen se engloban como parte esencial para la nutrición, pues se debe de entender y de manejar cada punto estratégico de los alimentos ya que estos son la pieza clave para mantener un equilibrio y un bienestar favorable en el organismo; Basado en la nutrición, esta debe de manejar sus líneas estratégicas de acuerdo a los requerimientos de cada persona, pues ahora involucrando a la nutrición en la medicina, nos lleva al siguiente punto; Todas aquellas alteraciones o manifestaciones que una sola persona puede llegar a presentar y que sin embargo, se deben de manejar bajo un orden estricto y que se deberá justificar el porqué se ofrecen ciertas dietas y alimentos que quizás en algún punto son poco comunes del día a día.

Los alimentos, son fuente de energía, alimentos que nos permiten a nosotros como seres humanos, poder llevar a cabo las actividades de manera rutinaria y si vemos esto desde otro punto, entra la discusión sobre las dietas poco enriquecedoras para el consumo energético que se debe mantener y en base a esto, las recomendaciones que se brindaran de acuerdo al estado fisiológico de las personas y sus requerimientos se deben de valorar de acuerdo a edad, sexo, estatura; Pues son puntos clave, para poder realizar dietas únicas y de tipo personalizadas.

Ahora bien, para definir lo que es una dieta, se basarán de todos aquellos alimentos que se puedan incorporar y que son consumidos con regularidad, pues estas no se basan en hacer límites de estos mismos.

Los alimentos, se describen como todos aquellos que son capaces de proporcionar nutrientes y que se van a encontrar en las diferentes fuentes de obtención ya se origen animal o vegetal, así mismo cada alimento es valuado por su contenido de nutrientes pues hay limitaciones para su consumo adecuado o ideal para el humano, nuevamente retomando las demandas fisiológicas de los alimentos para el consumo regular.

Los nutrientes que cada alimento es capaz de proporcionar, se dividen en macronutrientes y micronutrientes; Por un lado, los macronutrientes se agrupan por hidratos de carbono, así mismo dentro de estos se encuentran los monosacáridos, disacáridos y oligosacáridos; Tal clasificación / agrupación se basa dentro de lo que el organismo es capaz de poder absorber y de transformar al alimento y así poder obtener en su totalidad o parcial su aportación nutricional.

La aportación relevante, se basa en las proteínas; Pues estas cumplen con funciones de vital importancia, tales como función en hormonas, función de inmunoproteínas y proteínas de transporte, pues son las encargadas de realizar procesos de importancia en el organismo.

Mencionando a los micronutrientes, podemos encontrar a las diferentes vitaminas, pues cada una en su tipo cumple una función de importancia, desde su papel en el ciclo vital, intervención en coagulación, respuestas inmunitarias y diferenciación celular.

Abarcando el siguiente punto, donde entran los minerales; pues estos se encuentran dentro del organismo de forma regulada y en algunos casos cabe la posibilidad de producir alteraciones cuando estos no se encuentran dentro de rangos permitidos o son nulos.

Las fibras, otro punto importante para el organismo, pues estas ayudan influenciando respecto a la prevención de enfermedades; cumplen funciones como reducir tiempo de tránsito digestivo. Entonces cabe tener en cuenta, la relevancia del papel que juegan en el organismo.

El componente más importante y enriquecedor para los seres vivos es el agua; Cumple de forma esencial su papel durante la digestión, absorción y excreción.

Así mismo, el agua siendo un elemento de importancia, también es importante mencionar que también es capaz de dañar el organismo, de causar algunas alteraciones que si bien van de lo menos a lo más grave, se reducen a los procesos de deshidratación y de poder causar hasta la muerte, pues la ingesta de agua debe de mantenerse regulada de acuerdo a lo que el cuerpo necesita y para ello se debe de conocer el tipo de actividad que se realizan de manera cotidiana y el agua, aparte de administrarse de forma común también se encuentra integrada como parte de los alimentos que se consumen y que cuando este elemento se encuentra fuera del alcance, aun así no logra compensar la integración a como se requiere, en casos de patologías se suelen administrar soluciones de forma intravenosa, cubriendo las demandas que se requieran en dicho momento, pues al mantener una vía alterna de administrar líquidos se mantienen regulados los electrolitos y cuando exista una eliminación de agua, sea por la deficiencia de agua en el organismo en general y que también sea parte de los procesos de excreción de manera inadecuada o estas sobrepasen los límites de excreción.

Los electrolitos, son todos aquellos que ya se encuentran integrados en el organismo y que sin embargo son clave para seguir con cada proceso y todo esto en base al lugar en donde se encuentren. Los más importantes en el organismo son: Calcio, sodio, magnesio, fósforo y potasio; teniendo en cuenta que cada uno de estos son importantes pues tienen participación en la homeostasis adecuada e ideal, sin que exista una elevación o ausencia de los mismos pues como bien se menciona, todo debe de estar bajo ciertos parámetros que son los correctos, sin embargo existen alteraciones que nos conducen a la inadecuada respuesta del organismo para poder desarrollar su actividad funcional.

Así es como se deduce la gran participación que mantienen los alimentos para su consumo cotidiano, desde lo más simple que es la aportación de nutrientes y que estos son quienes hacen y proceden a intervenir y activar el primer mecanismo de digestión, para los cuales intervienen los puntos de energía que se adquieren así mismo en base a la dieta normal de cada persona.

La relevancia estricta de cada uno, nos hace mención de los tipos de dietas personalizadas que se necesitan y que se deben de regir gracias a su consumo y necesidad, aquí la relación de alimentación - actividad; pues ya se mencionaba que cada persona es diferente y cada persona cumple con demandas metabólicas completamente diferentes.

El agua y sus componentes, son de vital importancia, pues al unir la aportación de alimentos y agua, se cae en cuenta la importancia de poder mantener una dieta correcta siempre y cuando exista la posibilidad económica pues también esto es un factor que en ocasiones no permite que exista el consumo de ciertos elementos de importancia.

BIBLIOGRAFIA:

- *UNIVERSIDAD DEL SURESTE 1 ANTOLOGIA*. (n.d.).
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/2374acf9791a4b89d8428e8cf7512ac0.pdf>