

UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
CAMPUS COMITÁN.

MATERIA

NUTRICIÓN

TEMA:

ENSAYO DE UNIDAD 1.

DOCENTE:

LIC. DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN.

ALUMNO:

RONALDO DARINEL ZAVALA VILLALOBOS  
MEDICINA HUMANA TERCER SEMESTRE G.A”

## **INTRODUCCIÓN**

Cuando hablamos de nutrición nos remontamos a los tiempos pasados, donde las personas ya estaban interesadas por saber y conocer los riesgos y beneficios que tienen los alimentos, este interés nos ha llevado al conocimiento actual, los cuales hoy son considerados principios básicos, todo esto para llevar una dieta adecuada de acuerdo con las necesidades básicas de cada individuo, y el buen funcionamiento del organismo.

## **DESARROLLO**

La nutrición como ciencia estudia los alimentos, nutrimentos y otras sustancias conexas, denominando a esta como el proceso mediante el cual un organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y elimina sustancias, así como intercambia materia y energía con su medio ambiente.

para el ser humano la nutrición es fundamental ya que de esta depende el buen funcionamiento de nuestro cuerpo sabiendo que el perfecto equilibrio de una buena alimentación es considerablemente necesario para el estado completo de salud, hoy en día gracias a las altas incidencias de obesidad en nuestro país y en el mundo la nutrición se ha vuelto más que fundamental, por lo cual los servicios de salud públicos y privados hacen hincapié en el tema promoviendo la buena alimentación acompañada de activación física.

Si bien sabemos dentro de la nutrición nos encontramos con el plato del buen comer, uno de nuestros principales recursos básicos para llevar una alimentación balanceada donde explicamos los alimentos en sus distintos estadios o grupos que existen, ya sea de manera preventiva o de manera específica según el estado de salud del individuo.

Es de suma importancia conocer los siguientes significados que encontramos en la nutrición, para saber la importancia de cada una de ellas, tales como las kilocalorías conocidas como la unidad de energía térmica, los nutrimentos como unidad funcional mínima que la célula utiliza provista a través de la alimentación, la dieta que se refiere a todos los alimentos que

se ingieren en un día, el alimento como el órgano, tejido o secreción de organismo de otras especies que contienen concentraciones apreciables de uno o más nutrientes biodisponibles, la inocuidad como no perjudicial, el atractivo sensorial como, la exposición repetida a ciertos sabores, aromas y texturas, , así como conocer que el contenido nutricional es considerado a consumir por lo menos uno en cantidades apreciables.

Los macronutrientes son aquellas sustancias que proporcionan energía al organismo para un buen funcionamiento, y otros elementos necesarios para reparar y construir estructuras orgánicas, para promover el crecimiento y para regular procesos metabólicos. Dentro de ellos los clasificamos en proteínas, grasas e hidratos de carbono estos son sintetizados por las plantas y son una importante fuente de energía en la dieta y se pueden clasificar en monosacáridos; disacáridos y oligosacáridos, y polisacáridos.

Los micronutrientes, generalmente derivados de la ingesta de alimentos, son pequeñas cantidades de vitaminas y minerales requeridos por el cuerpo para la mayoría de las funciones celulares, las deficiencias de micronutrientes pueden ocasionar una salud ocular deficiente, bajo peso al nacer y un impacto negativo en el desarrollo físico y cognitivo de los niños, y aumenta el riesgo de enfermedades crónicas en los adultos.

Dentro de las fibras encontramos a las menos solubles es aquella que no se disuelve en agua promoviendo el movimiento de los alimentos a través del aparato digestivo, las fibras más solubles atrae el agua y se convierte en gel durante la digestión, se encuentra en el salvado de avena, la cebada, las nueces, las semillas, los frijoles, las lentejas, las arvejas chícharos y algunas frutas y verduras y la fibra funcional la cual consiste en carbohidratos aislados no digeribles que tienen un efecto fisiológico beneficioso en los humanos por ejemplo dextrinas resistentes, psyllium, quitina, quitosano, fructo-oligosacáridos, poli dextrosa y polioles.

## **CONCLUSIÓN**

La nutrición es la ciencia que estudia la forma en que el organismo utiliza la energía de los alimentos para mantenerse y crecer, mediante el análisis de los procesos por los cuales ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y extrae los nutrientes esenciales para la vida, y su interacción con la salud y la enfermedad.

## BIBLIOGRAFIA

(GOOGLE, s.f.)

### Bibliografía

(s.f.). Obtenido de assets/biblioteca/2374acf9791a4b89d8428e8cf7512ac0.pdf

al., M. G. (s.f.). *google*. Obtenido de google:

file:///C:/Users/52966/Downloads/S0210569119302980.pdf