



Edwin Alejandro Morales Velasco

**Lic. Daniela Monserrat Méndez
Guillen**

Ensayo “Nutriología como ciencia”

PASIÓN POR EDUCAR

Nutrición

3° “A”

La nutrición es la ciencia que estudia todos los procesos a partir de los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias presentes que son indispensables para el funcionamiento, crecimiento y el desarrollo del organismo, los cuales en su mayoría se adquieren en los alimentos del consumo de nuestro día a día, acción que solemos hacer de forma involuntaria e inconsciente, también se suele ocupar de ver en qué forma esto influye a nivel económico, social y cultural, si bien en la nutrición se abarcan ciertos procesos que están relacionados con la absorción, digestión, metabolismo y excreción de los nutrientes y demás compuestos de nuestra ingesta alimenticia. Además, hay otros procesos a nivel molecular donde la nutrición juega un papel clave a nivel regulador y metabólico, especialmente refiriéndonos a enzimas, vitaminas, minerales, aminoácidos, glucosa, hormonas, y muchas más.

Estos distintos tipos de nutrientes que nosotros ingerimos también suele tener una clasificación de acuerdo a su nivel nutricional o su aporte que este tiene para nosotros, un ejemplo claro son los macronutrientes, en los cuales tenemos que son formados por los carbohidratos o también conocidos como hidratos de carbono, clasificándose estos en monosacáridos, disacáridos y polisacáridos, estos carbohidratos son de gran aporte en la dieta, aportando aproximadamente la mitad de calorías totales, las cuales sabemos que calorías son igual a energía para nuestro organismo, otro ejemplo claro de macronutrientes son los lípidos, ya que como la grasa es rica en energía el ser humano puede adquirir calorías de estos para así también adquirir esa energía que a fin de cuenta es lo que se busca y al contrario que los hidratos de carbono, los lípidos no son polímeros, sino moléculas pequeñas que se extraen de los tejidos animales y vegetales y estos incluyen un grupo heterogéneo de compuestos que se caracterizan por su insolubilidad en agua, y se pueden clasificar en tres grandes grupos, los lípidos simples, los compuestos y los misceláneos. Las proteínas son otro más considerado como macronutriente

teniendo como principal función en el cuerpo un papel como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas, englobando hasta ahí los principales tipos de macronutrientes.

Otra clasificación más son los micronutrientes, que a diferencia de los macro, estos son establecidos en nuestro organismo a más bajos niveles que generalmente provienen de la ingesta de nuestros alimentos del día a día y en esta clasificación encontramos lo que son las vitaminas y los minerales principalmente ya que son un grupo de sustancias orgánicas necesarias para que tu cuerpo funcione correctamente, esto se debe a que el cuerpo no las produce por sí mismo, por otra parte los minerales son elementos naturales que tu cuerpo necesita para mantenerse en buen funcionamiento. Al igual que las vitaminas, tienen varios tipos presentes en distintos alimentos con diversas funciones, entre los minerales que el organismo necesita se encuentran el calcio, el fósforo, el magnesio, el sodio, el potasio, el cloro y el azufre. También, se incluyen el yodo, el manganeso, el hierro, el zinc, el cobalto, el flúor y el selenio.

En nuestra ingesta diaria suele ser importante también los líquidos, principalmente el agua simple como tal, pues si bien sabemos la mayor parte de nuestro organismo está formado por agua o líquido, el cual también se divide a nivel celular en intersticio, o a nivel extracelular, en fin nosotros somos agua. El agua hace que los solutos estén disponibles para las reacciones celulares, es un sustrato en reacciones metabólicas y un componente estructural que da forma a las células de nuestro organismo, el agua es esencial para los procesos de digestión, absorción y excreción y tiene una participación fundamental en la estructura y la función del sistema circulatorio, también ayuda como medio de transporte para los nutrientes y todas las sustancias del cuerpo, y tiene una participación directa en el mantenimiento de la temperatura corporal, entonces podemos darnos cuenta de como el agua interviene en un sinnúmero de procesos de importancia que suceden en nuestro organismo y lo más curioso aun, que no solo es un proceso a la vez, si no en su mayoría todo eso sucede al mismo tiempo y de forma correcta gracias al agua

aun que hay que tener en cuenta que cuando los valores normales se alteran, puede ser causa de daños o deficiencias o incluso una intoxicación.

Bajo un consumo apropiado y balanceado de todas estas sustancias y algunas más se puede predecir cuál es la correcta alimentación que cada ser tiene, por ello es que existen las dietas, para tener una alimentación completa, suficiente y equilibrada, como consecuencia de esta alimentación saludable los alimentos tienen que ser clasificados de acuerdo a su aporte que nos brindan, para ello hoy en día contamos con el plato del bien comer donde nos menciona frutas y verduras, legumbres y alimentos de origen animal con los cereales, la jarra del buen beber es otro medio de apoyo, pues ahí la sociedad puede tomar como punto referencial para tener una alimentación variada y equilibrada sin fuerza de acudir a una dieta estricta.

Tener una vida saludable como consecuencia de una buena alimentación es algo que todo ser humano debería tomar en cuenta, pues son muchos los beneficios que esto nos trae, sobre todo en edades ya adultas que comúnmente se suelen empezar a presentar enfermedades inmunodegenerativas a consecuencias de excesos en la ingesta de nutrientes o también por una deficiencia de estos, por ello la importancia que tiene la nutrición en nuestra vida.

BIBLIOGRAFIA

Antología "Nutrición clínica enfermería"