



Luis Fernando Hernández Jiménez

Lic. Daniela Monserrat Mendez Guillen.

Ensayo Argumentativo

Nutrición.

PASIÓN POR EDUCAR

3

“A”

Comitán de Domínguez Chiapas a 8 de septiembre de 2023.

La nutrición es por tener una mejor salud y condición física se ha convertido en uno de los temas más importantes de los últimos años. Innumerables personas están en búsqueda de mantener una buena nutrición, motivadas por los testimonios de atletas y aficionados al fitness que aparecen en las redes sociales y otros medios de comunicación. en el mundo de hoy, la vida acelerada a la que estamos acostumbrados hace complicado acceder a una alimentación balanceada. Pensando en esto, se han desarrollado todo tipo de suplementos nutricionales, que poseen una serie de propiedades y ventajas muy interesantes. Pero como, así como hay ventajas también hay algunas desventajas en el proceso en la que tenemos una mala nutrición y mal balanceada.

La nutrición es un proceso mediante cual un organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y elimina sustancias, así como intercambia materia y energía con su medio ambiente en esto podemos dar algunos conceptos a nuestro paciente en el cual lo pondremos al tanto con lo que vamos a poder trabajar en una buena nutrición y el/ella sabrá como se llevará un proceso en su alimentación cotidiana.

Energía: Los requerimientos de energía de un individuo se han definido como el nivel de ingesta calórica procedente de los alimentos que se consume al día que equilibra el consumo de energía, cuando el individuo tiene una talla y una composición corporales compatibles con la buena salud a largo plazo, y que permite mantener la actividad física necesaria y socialmente deseable.

Recomendaciones: Para lograr una alimentación sana y balanceada, algunos especialistas como médicos y nutriólogos recomienda incluir en la dieta todos los grupos de alimentos y un ejemplo de eso puede ser el plato del buen comer y la jarra del buen beber en la que nos apoyaría a tener un cierto conocimiento de los grupos alimenticios.

Recomendaciones: dependen de cada individuo en función de factores como altura, peso, género, edad, morfología individual, actividad y trabajo, clima, estado de salud y condiciones de vida.

Hidratos de carbono: es la principal fuente de energía de diferentes modalidades de alimentación: oral, enteral y parenteral, a proporciona la mayoría de la energía utilizable, aunque la glucosa libre raramente existe en algunos los alimentos.

Kilocaloría: es una medida que se utiliza para calcular la cantidad de energía que aporta un alimento a nuestro cuerpo.

Dieta: es la nutrición correcta que la mejor manera de obtener todas las sustancias nutritivas como : proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales. Que nuestro cuerpo necesita cada día para tener alguna energía de activación.

Alimento: es para lograr una alimentación sana y balanceada para tener una buena salud.

Contenido nutrimental: Los alimentos que consumimos a diario, nos aportan los seis tipos de nutrimentos necesarios para mantener la vida: las proteínas, los carbohidratos, los lípidos, el agua, las sales minerales.

Atractivo sensorial: es un acto orgánico involuntario de obtención y utilización de los nutrientes que están presentes en los alimentos.

Lípidos: se pueden encontrar en alimentos de origen animal y vegetal. Los de origen animal son ácidos grasos saturados, los podemos encontrar en; manteca, tocino, carnes rojas, las aves, el pescado, en la yema de huevos y algunos productos lácteos.

Los de origen vegetal son ácidos grasos insaturados, como el aceite de oliva, el aceite de girasol, el aceite de maíz, el aceite de soja, los frutos secos, las semillas y los cereales integrales.

Los lípidos insaturados son necesarios para mantener la salud, mientras que los saturados deben consumirse con moderación. Los pescados de mar también contienen lípidos insaturados, como el omega 3 y el omega 9.

proteínas: son los nutrientes que desempeñan un mayor número de funciones en las células de todos los seres vivos. Forman parte de la estructuras de los tejidos y otro lado tienen función metabólica y reguladora. Además, las proteínas consumidas en exceso, que el organismo no necesita para el crecimiento. Hay proteínas simples albumina, globulina, colágeno, conjugada e integradas con azúcares, metales, ácidos lipoproteínas, glucoproteínas, mucoproteínas y metaloproteínas y proteínas derivadas.

Las vitaminas: Las vitaminas son sustancias orgánicas que se encuentran en los alimentos de origen animal o vegetal. Una pequeña cantidad de vitaminas es esencial para el crecimiento y las actividades corporales normales.

Las vitaminas liposolubles son A,D,E Y K. se encuentran generalmente en las grasas de los alimentos y el cuerpo las absorbe mejor cuando las personas las consumen con grasa.

Las vitaminas liposubles se pueden encontrar en frutas, verduras, frutos secos, aceites vegetales, carne, productos lácteos, pescado y huevos.

Aprendimos sobre el cual la Nutrición es un proceso en que un organismo digiere, absorbe, transporta, usa y elimina sustancias, intercambiar materia y energía con su ambiente. Energía es el nivel de ingesta calórica de los alimentos consumado al día que equilibra el consumo, ya que permite mantener la actividad física y socialmente deseable. Especialistas recomienda incluir todos los grupos de alimentos en la dieta para una alimentación sana y balanceada. Hidratos de carbono es la principal fuente de energía de diferentes modalidades de alimentación.

BIBLIOGRAFIA:

BIBLIOGRAFÍAS 1.- Kathleen, L., & Escott, S., (2013), Krause dietoterapia, Elsevier

2.- Kaufer, M., (2015), Nutriología Médica, Medica panamericana

3.- Perez Liazar, A., & Garcia Campos, M., (2014), Dietas normales y terapéuticas, McGraw Hill

4.- Ascencio, C., (2017), Elementos fundamentales en el cálculo de las dietas, Manual moderno

5.- Roth, R., (2009), Nutrición y dietoterapia, McGraw Hill

6.- Tellez, M., (2014) Nutrición clínica, Manual moderno

7.- Setton, D., & Fernandez A., (2014) Nutrición en pediatría. Bases para la práctica clínica en niños y enfermos, Medica panamericana