



Mario Morales Argueta

Ensayo

Nutrición

3°A

PASIÓN POR EDUCAR

Tengo por conocimiento que la nutrición ayuda para el estudio de los nutrientes que cada alimento nos proporciona, también como estos actúan en tu cuerpo. Estudia los procesos metabólicos que ocurre en nuestro organismo con ingresos de alimentos y lo importante que es para tener una vida plena tanto física, psicológica y social. Una herramienta que es muy importante en la nutrición es el plato del bien comer ya que nos ayuda a identificar los grupos alimenticios que son buenos para nuestra salud, como son los cereales, las frutas y verduras, tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal. También contamos con la jarra del buen beber que es como una guía para la correcta hidratación ya que esta es muy importante para las personas, porque estas nos permiten realizar las actividades diarias, por ejemplo, el agua pura potable es indispensable para el ser humano y debemos consumir de 6 a 8 vasos al día.

Nutrición: es la ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos y otras sustancias conexas, se encarga de estudiar procesos biológicos tales como

- Ingestión
- Digestión
- Absorción
- Metabolización
- Excreción

El proceso de digestión se involucra todos los sentidos, en donde la grenila es la hormona del hambre y cuando se activa lleva señales hipotalámicas y esto disminuye con aumento de la leptina que esto provoca la saciedad y por medio de la amilasa salival degrada los carbohidratos y la amilasa que se encargara de degradar lípidos.

La energía es la capacidad para poder efectuar un trabajo, esta se obtiene de los nutrimentos y esta implicada en procesos como los esfuerzos musculares, la síntesis de los tejidos, el mantenimiento, conducción eléctrica, la termogénesis y el desarrollo, cuando hablamos de requerimiento decimos que es la cantidad de mínima que un individuo necesita ingerir de un nutriente para mantener una correcta nutrición, pero esto también defiere de una persona a otro de acuerdo

con su edad, sexo, estatura, la actividad física que esta persona realiza, su estado fisiológico y su estado de salud.

El nutrimento será aquella sustancia que se obtiene de los alimentos y que realiza una función en el organismo y es ingerida en la dieta, estas se clasifican en micronutrientes y en macronutrientes, cuando hablamos de macronutrientes nos referimos a lo que son de origen orgánico tales como son los carbohidratos, los lípidos, las proteínas, las vitaminas que en estas otras las liposolubles y las hidrosolubles y cuando hablamos de macronutrientes nos referimos a los que son de origen inorgánico como los minerales. Para todo esto tiene que tener un contenido nutrimental en donde se deben contener al menos un nutrimento en cantidades apreciables.

Los primeros hidratos de carbono de la dieta se pueden clasificar como en:

- Monosacáridos
- Disacáridos y oligosacáridos
- Polisacáridos

Los macronutrientes son simples, son dulces, se cristalizan y son de absorción rápida y en los polisacáridos no son dulces, su absorción es lenta, no se cristalizan y son de color blanco. Estos se encuentran en estructuras como las plantas ya que estos tienen, hemicelulosa, celulosa y almidón.

Cuando hablamos de lípidos la grasa y los lípidos constituyen aproximadamente el 34% de la energía de la dieta que nosotros llevamos, como la grasa es rica en energía y proporciona 9kcal/g de energía, nosotros somos capaces de obtener energía suficiente con un consumo diario de alimentos que contengan grasa. En los lípidos se forman lo que es los CHOPS*N y esto es una unidad más simple que son los ácidos grasos y tiene como función la de, regular, la energética y la estructural.

También tenemos a las proteínas que son molecularmente de los hidratos de carbono y de los lípidos ya que contienen nitrógeno, sus principales funciones en nuestro cuerpo incluyen su papel como, proteínas estructurales, enzimas,

hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas, ya que estas están formadas por aminoácidos unidos entre sí por lo que son enlaces peptídicos.

También están involucradas las vitaminas liposolubles que estas absorben pasivamente y son transportadas con los lípidos en la dieta, en ellas podemos encontrar la vitamina A que esta tiene como función el ciclo vital, la diferenciación celular y la respuesta inmunitaria ya que estas serán obtenidas por medio de los tejidos animales y la leche, otra vitamina de las cuales son importantes es la vitamina E, esta tiene como función ser antioxidante y las encontraremos en los aceites vegetales, otra también es la vitamina K tendrá la función de ser un factor de coagulación y la encontrar en las hojas verdes y flora intestinal, la vitamina D tiene la función de absorción y metabolismo del calcio, esto tiene mineralización, contracción muscular y tiene una respuesta inmune, la encontramos en los tejidos animales especialmente en hígado, en presencia de luz ultra violeta y síntesis en la piel.

Encontramos otro grupo importante que son hidrosolubles donde se encuentra el complejo B en donde podemos encontrar a la vit.C que esta es un ácido ascórbico, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12.

Podemos concluir que la nutrición es una ciencia indispensable para conocer los beneficios y también el cómo nos pueden afectar ciertos alimentos si los consumimos de manera inadecuada, nos permite conocer que para tener una vida más saludable y tener una mejor calidad de vida debemos consumir alimentos ricos en vitaminas, nutrientes, etc. En estos tiempos es muy difícil llevar una dieta correcta todo por los malos hábitos, pero es importante conocer lo perjudicial que esto puede ser para nuestra salud.

REFERENCIAS:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/2374acf9791a4b89d8428e8cf7512>