



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
MEDICINA HUMANA  
3 "A"**

**NUTRICION  
ENSAYO**

**CATEDRATICO:  
LIC. DANIELA MONSERRAT SANCHEZ ORTEGA**

**ALUMNA:  
MARIA CELESTE HERNANDEZ CRUZ**

**COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS; 16/09/2023**

**La nutrición es de gran importancia para nuestra salud, en la actualidad se debe saber que no toda persona cuida adecuadamente de su salud. Para ello la nutrición es de gran importancia, ya que con la nutrición se obtienen bases y nutrientes que son importantes para nuestra salud, para cuidar de nuestro organismo. Estos nutrientes se obtienen de los alimentos que se consumen día a día, es decir en nuestra vida diaria; tanto en el desayuno, comida y cena.**

**En los alimentos de consumo diario encontramos proteínas, carbohidratos, minerales, fibras que como se menciona son de gran importancia, para mantenernos con energía y evitar problemas en la salud. Así como el cuidado de las personas que padecen alguna enfermedad, tal como la diabetes, daño renal entre otras.**

La nutrición se basa en la ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos, proteínas, carbohidratos etc. Se necesitan de estas sustancias para realizar distintas funciones en nuestro organismo y esta es ingerida como dieta, es decir como alimentos consumidos. Encontramos los macronutrientes, como lo es los hidratos de carbono, que son importantes para la energía, estos son sintetizados por las plantas, los hidratos de carbono se pueden clasificar monosacáridos, disacáridos, oligosacáridos y polisacáridos. Los monosacáridos más importantes de la dieta humana son: glucosa, galactosa y fructosa.

Los lípidos son fuentes de ácidos grasos esenciales, estos constituyen aproximadamente el 34% de energía de la dieta humana.

Los lípidos se clasifican en lípidos simples, compuestos, y misceláneos.

Proteínas, las proteínas son de gran importancia para nuestro cuerpo ya que es la estructura de los seres humanos, se forman por aminoácidos que estos están unidos entre sí por enlaces peptídicos.

Vitaminas, son sustancias necesarias para el funcionamiento celular el crecimiento y el desarrollo, nuestro cuerpo necesita de 13 vitaminas que son esenciales, como la vitamina A, vitamina K, vitamina D, vitamina E, B1, B2, B3, B6, B12, ácido fólico, ácido pantoténico, biotina. Las vitaminas se clasifican en dos grupos

**liposolubles e hidrosolubles. Las vitaminas liposolubles se absorben pasivamente transportado con lípidos dietéticos.**

**Las vitaminas hidrosolubles, se absorben en difusión simple y son secretadas en la orina.**

**Minerales, Los minerales son importantes el cuerpo y para mantenerse saludable. El cuerpo utiliza minerales para muchas funciones diferentes, incluido el buen funcionamiento de los huesos, el corazón y el cerebro. Los minerales también son importantes para las enzimas y las hormonas. Los nutrientes minerales se dividen tradicionalmente en macro minerales (son necesarios  $\geq 100$  mg/día) y microminerales u oligoelementos (son necesarios  $< 15$  mg/día).**

**Fibra, las fibras es importante ya que la fibra tiene un papel fundamental en la defecación y en el mantenimiento de la microflora del colon.**

**Además de ayudar a prevenir el estreñimiento, las dietas ricas en fibra se consideran preventivas de enfermedades como la diverticulosis colónica, y ayudan a controlar la diabetes mellitus, la obesidad o el cáncer de colon. La ingesta adecuada de fibra total se cifra en 38 g/ día en el hombre y 25 g/día en las mujeres.**

**Agua, es el componente único más importante del cuerpo supone aproximadamente el 75% al 85% del peso corporal total.**

**Es un sustrato para reacciones metabólicas y un componente estructural que da forma a la estructura celular.**

**Célula. El agua es esencial para los procesos de digestión, absorción y excreción.**

**Tener básicamente participa y funcionan en la estructura y función del sistema circulatorio.**

**Sirve como transportador de nutrientes y de todas las sustancias del organismo.**

**Electrolitos, son sustancias que se disocian en carga positiva y negativa. Los electrolitos que son de mayor abundancia en nuestro cuerpo son calcio, magnesio, fosforo, potasio, sodio.**

**En el plato del buen comer se clasifican verduras, frutas, cereales, tubérculos, leguminosas y proteínas de origen animal, en el que cada persona sabrá que alimentos consumir para así tener una buena y adecuada alimentación dependiendo de muchos factores.**

**En conclusión estas sustancias son necesarias para nuestro organismo, para realizar distintas funciones en donde los alimentos ingeridos realizan funciones distintas, es decir cada nutriente tiene función diferente como es el ejemplo del agua, que es fundamental para nuestra vida para mantenernos hidratados.**

**Como resultados consumimos diferentes minerales, unos más que otros; para llevar una dieta correcta de los alimentos se debe saber la importancia de cada uno de los minerales, para manejar una buena salud.**

## **Bibliografía**

### **Antología**

**<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/2374acf9791a4b89d8428e8cf7512ac0.pdf>**