



**Paulina Guadalupe Cruz Lievano**

**Ensayo**

**Nutrición**

**3°A**

**PASIÓN POR EDUCAR**

Entiendo por nutrición a la ciencia que va a estudiar a los alimentos, nutrimentos y otras sustancias, y como nos puede beneficiar, por ejemplo, a nuestra salud física, mental y psicológica, nos ayudara a su interacción y equilibrio respecto a la salud y a la enfermedad, tiene como meta mejorar la alimentación por lo que se deben ofrecer a sus pacientes una dieta recomendable a su etapa de vida.

Esta es una ciencia que se encarga de estudiar el proceso biológico como la ingestión, digestión, absorción, metabolización y hasta llegar a la excreción, el proceso de digestión será todo aquel proceso complejo que se involucra todos los sentidos, en ella encontramos la grelina que la conocemos como la hormona del hambre y cuando esta se activa envía las señales hipotalámicas y disminuye con aumento de leptina, encontramos también a la amilasa salival que esta es la encargada de degradar a los carbohidratos y la lipasa que será la encargada de degradar a los lípidos. Cuando no consumimos alimentos el estómago se prepara y eleva ácido clorhídrico y tanta acidificación causa el daño a la mucosa.

Cuando hablamos de energía nos referimos a la capacidad de efectuar un trabajo y esta será obtenida de los nutrientes y tiene la capacidad para poder efectuar un trabajo puede estar implicada en procesos como Rx. Químicas, mantenimiento, desarrollo, los esfuerzos musculares, la síntesis de tejidos, la conducción eléctrica y la termogénesis. Las sugerencias adecuadas de los nutrimentos son la cantidad de estos que las autoridades en materia de nutrición será recomendar ingerir para poder cubrirlos de una forma que sea la suficiente, también encontramos el requerimiento en donde es la capacidad mínima que el individuo necesita para ingerir de un nutrimento para poder mantener una correcta nutrición pero esto difiere de una persona a otra porque sabemos que no todas las personas contamos con las mismas condiciones entonces tenemos que tener en cuenta la edad, sexo, estatura, la actividad física que esta persona realiza, el estado fisiológico y su estado de salud.

Ahora el nutrimento es cualquier sustancia que realiza una función en el organismo y que es ingerida en la dieta, esta se considera la sustancia a unidad funcional como mínima que la célula utiliza y es provista a través de la alimentación, los nutrientes se obtiene de los alimentos y es de origen orgánico en donde se dividen en macronutrientes y cuando hablamos de macro nos referimos a una mayor cantidad y lo inorgánico son los micronutrientes en donde quiere decir que se consumirá pero a menor cantidad.

Para una dieta se define como todos los alimentos que prácticamente ingerimos en un día y el alimento es aquel que tendrá el valor nutrimental que es el aporte de nutrimentos y se define como el órgano o tejido de organismo de otras especies que contiene concentraciones apreciables de uno o mas nutrimentos disponibles. Este alimento puede ser sólida, líquida y semisólida. Y en el contenido nutrimental es aquel que puede contener por lo menos un nutrimento, en cantidades apreciables, los alimentos pueden tener sustancias nocivas provenientes del mismo

metabolismo de la especie o contaminantes accidentales, el daño que un toxico puede causar depende de la cantidad ingerida.

En los macronutrientes entran los hidratos de carbono que estos son sintetizados por las plantas y son una importante fuente de energía en la mitad de las calorías totales. Los hidratos de carbono están formados por:

- Carbono
- Hidrogeno
- Oxigeno

Los macronutrientes son las sustancias de origen orgánico que se necesitan en mayor cantidad y existen tres tipos que son los carbohidratos, lípidos y proteínas, estos también reciben el nombre de sacáridos, hidratos de carbono, glúcidos y azúcares, se clasifican en simples que son los monosacáridos, oligosacáridos y los disacáridos y en complejo que son polisacáridos, estos tienen como función ser fuente de energía, estructural y reguladora.

Los principales hidratos de carbono de la dieta se pueden clasificar en monosacáridos que son de estructura pequeña y simple, en donde encontramos tres tipos que son la glucosa, galactosa y fructosa y los disacáridos están formados por la unión de dos monosacáridos que estos tienen como característica la fácil absorción, son dulces y se cristalizan y en estos encontramos los más importantes que son la sacarosa, lactosa y maltosa.

Los polisacáridos son los hidratos de carbono con más de diez unidades monosacáridos, las plantas almacenan estos hidratos de carbono como gránulos de almidón formados por moléculas de glucosa unidas en cadena rectas que se ramifican. Los hidratos de carbono se caracterizan porque no son dulces, no se cristalizan, son color blanco y se forman por unión de > 10 monosacáridos hemicelulosa y de se encuentran disponibles en estructuras de plantas hemicelulosa, celulosa y almidón.

En los lípidos se constituyen aproximadamente del 34% de la energía de la dieta, como la grasa es rica en energía y proporciona 9kcal/g de energía, los seres humanos son capaces de obtener energía con un consumo diario de alimentos que contengan grasas, hay hidrofóbicos e hidrofílicos estos regulan, son energéticos y estructural.

Los lípidos son almacenados en el tejido adiposo y tienen almacenamiento corporal estos tienen tipos de acuerdo de saturación de la cadena monoinsaturado, polisaturados, saturados y trans. Las proteínas difieren molecularmente de los hidratos de carbono y de los lípidos en que contienen nitrógeno, las principales funciones en el cuerpo incluyen su papel como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas, tiene dos tipos de proteínas

la proteína bajo valor biológico que es de origen vegetal y la proteína alto valor biológico que son de origen animal.

Dentro de las proteínas encontramos a las vitaminas A que tienen una función en el ciclo vital, diferenciación celular y respuesta inmunitaria, estas se pueden encontrar en tejido animal y leche, la vitamina E es un antioxidante que se obtiene de los aceites vegetales, la vitamina K funciona como factor de coagulación que son encontradas en hojas verdes y en la flora intestinal y la vitamina D tiene la función de absorción y metabolismo del calcio, mineralización, contracción muscular y respuesta inmune, esta es obtenida en los tejidos animales principalmente hígado, en presencia de luz ultra violeta y la síntesis en la piel.

En el grupo del complejo B se encuentran la vit C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9 y B12, Los micronutrientes se encuentran las vitaminas que estas son esenciales que en general satisfacen los criterios, las vitaminas liposolubles que estas absorben pasivamente y se transportan con los lípidos de la dieta.

Los minerales son de origen inorgánico son los más representativos como la Fe, Ca, Na, K, P, F, Mg, I, Zn y Cu.

Podemos concluir que la nutrición es la ciencia muy importante para conocer los alimentos que nos ayudan en nuestro cuerpo, pero también nos ayuda a identificar los componentes que no son buenos, entiendo también que la nutrición nos ayuda a tener una dieta correcta y ricas en proteínas, lípidos, carbohidratos, entre otros. Nos permite conocer que tener una buena nutrición nos ayudara para tener una vida plena y saludable, tanto en lo físico, lo social y los psicológico.

## Referencia

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