



**Jhonatan Gamaliel Vazquez Cruz**

**Daniela Monserrat Méndez Guillen**

**Ensayo**

**Nutrición**

**3**

**B**

**PASIÓN POR EDUCAR**

## Introducción

La nutrición es un pilar fundamental para la salud y el bienestar de los seres humanos. Los alimentos que consumimos tienen un impacto directo en nuestra salud física y mental. Una alimentación equilibrada y adecuada es esencial para mantener un estilo de vida saludable y prevenir enfermedades. En este ensayo, se discutirá la importancia de una nutrición adecuada y cómo puede influir en nuestra salud.

## Desarrollo

Salud física y mental en la nutrición adecuada es esencial para mantener una buena salud física. Los nutrientes que obtenemos de los alimentos son la fuente de energía que nuestro cuerpo necesita para funcionar correctamente. Una dieta equilibrada proporciona vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas esenciales para el crecimiento y la reparación de tejidos, la regulación de procesos metabólicos y la prevención de enfermedades. Por otro lado, la relación entre la nutrición y la salud mental es cada vez más evidente.

Los macronutrientes a saber, los carbohidratos, las proteínas y las grasas, son elementos esenciales que proporcionan energía y desempeñan un papel vital en el funcionamiento del cuerpo humano, los carbohidratos son uno de los macronutrientes más importantes, ya que son la principal fuente de energía para el cuerpo humano estas están presentes en alimentos como arroz, pasta, frutas y verduras, etc. Podemos decir que los carbohidratos se descomponen en glucosa, que es utilizada por las células como combustible además de proporcionar energía, sin embargo es importante elegir fuentes de carbohidratos saludables, como granos enteros y frutas. Por otro lado las proteínas son macromoléculas esenciales para el crecimiento, la reparación y el mantenimiento de los tejidos del cuerpo y los podemos encontrar en alimentos como carnes, pescados, huevos, legumbres y productos lácteos. También los micronutrientes o conocidos como vitaminas y minerales, son elementos esenciales para el correcto funcionamiento del organismo humano, aunque se requiere en cantidades mínimas en comparación con los macronutrientes, su importancia no debe subestimada. Estos micronutrientes son cruciales para el mantenimiento de la salud, el desarrollo adecuado y la prevención de enfermedades.

La fibra alimentaria es un componente esencial de nuestra dieta que proviene de alimentos de origen vegetal, como frutas, verduras, granos enteros y legumbres, a pesar de ser un elemento crucial para mantener una dieta equilibrada y promover la salud, muchas personas no consumen suficiente fibra en su alimentación diaria, uno de los beneficios más reconocidos de la fibra es su capacidad para mejorar la salud digestiva, la fibra lo podemos encontrar como soluble o insoluble, la fibra insoluble que está presente en alimentos como cereales integrales y verduras, ayuda a aumentar el volumen de las heces y facilitar su paso a través del sistema digestivo, esto previene el estreñimiento y promueve un tracto digestivo saludable, por otro lado, la fibra soluble, encontrada en alimentos como avena, frutas y legumbres, forma un gel en el tracto digestivo que ralentiza la digestión y absorción de nutrientes y esto contribuye a mantener niveles de azúcar en sangre estables y reducir el riesgo de padecer diabetes tipo 2.

El agua es un recurso vital para la existencia de la vida en la tierra, y su importancia en la nutrición humana es incuestionable, el cuerpo humano está compuesto en su mayor parte por agua.

De hecho aproximadamente el 60% del peso corporal de una persona promedio es agua. Este líquido vital se encuentra en todas las células, tejidos y órganos, y es esencial para que el cuerpo funcione correctamente, el agua es el medio a través del cual se transportan nutrientes, minerales y vitaminas a las células del cuerpo. Actúa como un solvente que facilita la absorción de estos elementos esenciales en el sistema digestivo y su posterior distribución a través del torrente sanguíneo.

Los electrolitos son compuestos químicos esenciales para el funcionamiento adecuado del cuerpo humano, a menudo, se les asocia principalmente con la hidratación. Los principales electrolitos en el cuerpo humano son el sodio ( $\text{Na}^+$ ), el potasio ( $\text{K}^+$ ), el calcio ( $\text{Ca}^{2+}$ ), el magnesio ( $\text{Mg}^{2+}$ ), el cloruro ( $\text{Cl}^-$ ), el bicarbonato ( $\text{HCO}_3^-$ ), el fosfato ( $\text{HPO}_4^{2-}$ ), entre otros la cual estos iones desempeñan un papel esencial en la regulación de la presión osmótica, el equilibrio ácido-base y la transmisión de señales eléctricas en las células nerviosas y musculares, la hidratación adecuada es uno de los aspectos más conocidos de los electrolitos cuando sudamos, perdemos no solo agua, sino también electrolitos.

La alimentación saludable es un tema de gran relevancia en la sociedad actual, ya que está directamente relacionada con la calidad de vida y el bienestar de las personas, una dieta equilibrada y adecuada es fundamental para mantener un óptimo estado de salud a lo largo de la vida, la alimentación saludable es fundamental para mantener un cuerpo en buen estado de salud. Una dieta equilibrada proporciona los nutrientes esenciales que nuestro cuerpo necesita para funcionar correctamente, los alimentos ricos en vitaminas, minerales, proteínas y fibras contribuyen a la prevención de enfermedades crónicas como la diabetes, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares, además una dieta saludable fortalece el sistema inmunológico, lo que nos ayuda a combatir enfermedades y recuperarnos más rápidamente de las enfermedades.

El "Plato del Buen Comer" es una herramienta gráfica desarrollada por expertos en nutrición para promover una alimentación saludable y equilibrada, este plato se ha convertido en un recurso fundamental para educar a la población sobre la importancia de una dieta equilibrada y sus beneficios para la salud, el Plato del Buen Comer está dividido en tres secciones principales: frutas y verduras, alimentos de origen animal y alimentos de origen vegetal. Esta división refleja la importancia de incluir una variedad de alimentos en nuestra dieta diaria.

## Conclusión

La nutrición es esencial para mantener una vida saludable y activa, una dieta equilibrada y adecuada proporciona los nutrientes necesarios para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento óptimo del cuerpo humano, además que contribuye a la prevención de enfermedades crónicas y al mantenimiento de un peso corporal saludable, es responsabilidad de cada individuo adoptar hábitos alimenticios adecuados para garantizar una buena salud a lo largo de su vida y también es importante educarnos sobre los principios de una nutrición adecuada y adoptar hábitos alimenticios saludables desde temprana edad, la sociedad tanto como los gobiernos también

tienen un papel importante en promover la disponibilidad de alimentos nutritivos y en educar a la población sobre la importancia de una alimentación saludable.