



Oscar Eduardo Guillén Sánchez

**Lic. Daniela Monserrat Méndez
Guillén**

Ensayo

Nutrición

3°

“B”

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de septiembre del 2023.

Nutrición

En la vida cotidiana siempre nos han enseñado a que una buena alimentación es a base de frutas y verduras si bien es esto correcto, pero debemos de tener en cuenta que no son los únicos alimentos que hay, tenemos una variedad de alimentos en el plato del buen comer. Una buena alimentación se basa en porciones de cada uno de los alimentos que hay en el plato del buen comer, cada alimento nos va a ayudar a proporcionar diferentes nutrientes ya que en cada alimento tendrá ciertas sustancias que ayudaran al cuerpo a mantener un medio de equilibrio. En la alimentación dependerá de cada persona, dependerá de ciertos factores porque no podemos dar el mismo alimento a una persona que pesa 70 kg a una persona que pesa 50 kg todo esto variaría del tipo de actividades que realizan y de su requerimiento calórico. Es importante que en la nutrición hay variedad de dietas, así como una persona que padece de hipertensión no será la misma dieta que tendrá una Perona con diabetes, es importante conocer estos tipos de dietas ya que estas nos van a ayudar a mantener su integridad y mas que nada su salud del paciente.

Todo alimento que es ingresado por la cavidad bucal conlleva de varias transformaciones y cada una de ellas tendrán un paso para poder lograr esa transformación. Al inicio de la alimentación es impórtate saber que e n la boca se van a secretar saliva a través de las glándulas salivales, que ayudara con la ablandación del alimento junto con los dientes para que posteriormente pase a un proceso de digestión que a través de este el alimento que pasa de la boca al estomago por medio del esófago con un movimiento de peristaltismo se llamara como bolo alimenticio. En el estomago liberar acido clorhídrico que ayudara para la degradación de los alimentos y se llamara quimo, este alimento tendrá paso a los intestinos que ayudara para la absorción de nutrientes y por ultimo se pasara al área de desecho. En este último proceso serán los desechos que el cuerpo ya no pudo absorber y simplemente es porque no lo necesita.

Como antes habíamos mencionado en los alimentos podemos conseguir ciertas sustancias que mantendrá al cuerpo a tener un equilibrio, estas sustancias son: Los micronutrientes y los macronutrientes. En el uso de los macronutrientes que son

moléculas grandes, están los Hidratos de carbono, las proteínas y los lípidos. Los hidratos de carbono son importantes por la cantidad de energía que esta nos va a proporcionar, esta molécula esta formada por un carbono, hidrogeno y oxígeno. Los principales hidratos de carbono de la dieta se pueden clasificar en: monosacáridos disacáridos y oligosacáridos, y polisacáridos.

Monosacáridos: Los seres humanos solo pueden absorber y utilizar un pequeño número de los muchos monosacáridos que se encuentran en la naturaleza. Los monosacáridos más importantes de la dieta humana son: glucosa, galactosa y fructosa

Disacáridos y oligosacáridos: Los tres disacáridos más importantes en nutrición humana son sacarosa, lactosa y maltosa. Los oligosacáridos son polímeros pequeños (3-10 unidades monosacarídicas), muy hidrosolubles y, a menudo, dulces

Los polisacáridos: son hidratos de carbono con más de 10 unidades monosacarídicas.

Las grasas y los lípidos constituyen aproximadamente el 34% de la energía de la dieta humana. los seres humanos son capaces de obtener energía suficiente con un consumo diario razonable de alimentos que contengan grasa. La grasa de la dieta se almacena en las células adiposas. La grasa de la dieta es esencial para la digestión, absorción y transporte de las vitaminas liposolubles y de productos fitoquímicos

Las proteínas es parte importante del cuerpo ya que esta molécula es parte de la estructura corporal del cuerpo. Las principales funciones de las proteínas en el cuerpo incluyen su papel como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas. Las proteínas están formadas por aminoácidos unidos entre sí por enlaces peptídicos.

Otra parte importante de conseguir en los alimentos son lo micronutrientes que nos ayudaran a proporcionar una variedad de funciones en el cuerpo, estos micronuentres lo encontraremos en 2 formas los que son hidrosolubles y liposolubles.

Las vitaminas liposolubles se absorben pasivamente y se transportan con los lípidos de la dieta. Las vitaminas liposolubles requieren lípidos para su absorción y suelen excretarse por las heces mediante la circulación enterohepática. Estas vitaminas son: vitamina A, E, K y D.

Las vitaminas hidrosolubles, como bien dice el nombre van a ser solubles en agua. Como son hidrosolubles, estas vitaminas tienden a absorberse mediante difusión simple cuando se ingieren cantidades grandes y mediante procesos mediados por transportadores cuando se ingieren en cantidades más pequeñas. Estas vitaminas son: Tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, ácido pantoténico, biotina, ácido fólico, vitamina B12 y vitamina C

Para el cuerpo es necesario otros tipos de sustancias como sería la fibra y lo más importante el agua. Hay 2 tipos de fibras. La fibra soluble retiene el agua y se vuelve gel durante la digestión e igualmente retarda la digestión y la absorción de nutrientes desde el estómago y el intestino. Este tipo de fibra se encuentra en alimentos tales como el salvado de avena, la cebada, las nueces, las semillas, los frijoles, las lentejas, los guisantes y algunas frutas y hortalizas. La fibra insoluble parece acelerar el paso de los alimentos a través del estómago y los intestinos y les agrega volumen a las heces. Este tipo de fibra se encuentra en alimentos tales como el salvado de trigo, las hortalizas y los granos enteros.

El agua es el componente único más importante del cuerpo. En el momento del nacimiento el agua supone aproximadamente el 75% al 85% del peso corporal total; esta proporción disminuye con la edad y la adiposidad. El agua corporal total es mayor en atletas que en no atletas y disminuye con la edad y la disminución de la masa corporal. Aunque la proporción del peso corporal debida al agua varía con la edad y la grasa corporal, hay poca variación de unos días a otros en el porcentaje del agua corporal. El agua es esencial para los procesos de digestión, absorción y excreción. Tiene una participación fundamental en la estructura y la función del sistema circulatorio y actúa como medio de transporte para los nutrientes y todas las sustancias del cuerpo. Los adultos sanos pueden subsistir hasta 10 días sin

ingerir agua y los niños pueden sobrevivir hasta 5 días, mientras que el ser humano puede mantenerse con vida varias semanas sin ingerir alimentos.

Para mantener ciertas funciones del cuerpo es importante los electrolitos, Los electrólitos son sustancias que se disocian en iones de carga positiva y negativa (cationes y aniones) cuando se disuelven en agua. Los electrólitos pueden ser sales inorgánicas sencillas de sodio, potasio, magnesio, o moléculas orgánicas complejas; tienen un papel fundamental en multitud de funciones metabólicas normales. Estos elementos, que aparecen en forma de iones en los líquidos corporales, están distribuidos en todos los líquidos corporales. Estos mantienen las funciones fisiológicas del cuerpo, como el equilibrio osmótico, el equilibrio ácido básico y los diferenciales de concentración intracelular y extracelular.

La alimentación no es fácil de mantener ya que todo lo antes mencionado es lo que debemos de ingerir en nuestras dietas para que el cuerpo mantenga una funcionalidad adecuada y poder mantener una energía día a día en nuestras actividades diarias.

Bibliografía

UDS. (s.f.). NUTRICION CLINICA . *NUTRIOLOGIA COMO CIENCIA* , 10-30.