



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**Cielo Brissel Fernández Colín**

**Ensayo**

**Nutrición clínica**

**3"B"**

**PASIÓN POR EDUCAR**

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de Septiembre de 2023

## La nutrición como ciencia

La nutrición es algo fundamental para nuestra salud y para nuestra vida diaria, estudia los alimentos y nutrientes que nos ayudan a tener la energía diaria que necesitamos para poder llevar a cabo todas nuestras actividades, pero también veremos cómo es que los alimentos se clasifican y como se agrupan en el plato del bien comer y a partir de esto nosotros podemos saber qué es lo que podemos consumir con mayor frecuencia.

La nutrición como ya se mencionó anteriormente estudia los nutrientes los cuales son:

1. Los macronutrientes: Estos son los que tenemos en mayor proporción y son proteínas, grasas e hidratos de carbono, también son las vitaminas y los minerales y se va a dividir en:
  - Carbohidratos: Estos los vamos a encontrar principalmente en las plantas. Están formados por carbono, hidrogeno y oxígeno. Estos a su vez se van a dividir en:
    - Monosacáridos: Que son una importante unidad de carbohidrato que se van a caracterizar por ser dulces y tener la capacidad de poder cristalizarse. Dentro de los más importantes esta la glucosa, la galactosa y la fructosa.
    - Disacáridos y oligosacáridos: Son la unión de 2 monosacáridos que van a tener la capacidad de cristalizarse y en su mayoría son dulces. Los de mayor importancia son la sacarosa, la lactosa y la maltosa.
    - Polisacáridos: son la unión de más de 10 monosacáridos. Estos se van a almacenar en las plantas en forma de almidón, ya sea en forma de amilasa o de amilopectina.
  - Lípidos: constituyen el 34% de la energía de nuestro cuerpo, se clasifica en monoinsaturados, poliinsaturados, monoinsaturados y en saturados y trans. Estos son esenciales en la digestión, absorción y transporte de las vitaminas insolubles y de productos fitoquímicos
  - Proteínas: estas tienen función estructural, reguladora y energética. Su unidad estructural son los aminoácidos que se van a dividir en esenciales, que son aquellos que tenemos que consumir; y los no esenciales que son los que el cuerpo produce de manera natural
2. Los micronutrientes: estos son sintetizados en menor cantidad y son sumamente indispensables en la dieta. Son necesarios para el mantenimiento interno y el buen funcionamiento del cuerpo. Dependiendo de su origen se pueden dividir en orgánicos e

inorgánicos y estos a su vez en minerales y vitaminas hidrosoluble y liposolubles. Las vitaminas hidrosolubles son aquellas que necesitan agua a diferencia de las liposolubles que necesitan de los lípidos para poder absorberse

3. La fibra: Es una sustancia que se encuentra en las plantas. Esta se clasifica en dos, en las que son dietéticas y la que son funcionales; la dietética se refiere a los componentes intactos de las plantas y estas no son digeribles. La funcional son carbohidratos que son extraídos o fabricados a partir de las plantas, y estos al igual que las dietéticas tampoco son digeribles
4. El agua: este es un componente fundamental en el proceso de digestión, absorción y excreción, que nos va a ayudar en el transporte de nutrientes en el cuerpo y en el mantenimiento de nuestra temperatura corporal. Una sola pérdida de solo el 20% del total de agua en nuestro organismo podría causarnos la muerte, pero igual el consumir más de lo que nuestro cuerpo puede soportar podría causarnos una intoxicación
5. Los electrolitos: nos ayudan a tener un metabolismo normal y en el equilibrio osmótico y ácido-básico. Estos se dividen en extracelulares e intracelulares; dentro de los extracelulares encontramos al sodio, al calcio, al cloro y al bicarbonato; y en los intracelulares encontramos al potasio, al magnesio y al fosfato.

La nutrición clasifica a los alimentos, de acuerdo a su origen, ya sean vegetales como los hongos, las algas, las semillas, las plantas, etc., o bien en animales como la leche humana, los tejidos de animales, los huevos, los insectos, etc. Todos estos alimentos también van a estar presentes en cualquiera de los 3 grupos del plato del bien comer, ya sea en el de frutas y verdura, en el de leguminosas y alimentos de origen animal, o bien en el de cereales y tubérculos

Dentro de la nutrición encontraremos alimentos funcionales, los cuales son aquellos que a pesar de su valor nutricional tienen un efecto beneficioso en nuestra salud, ya sea que la mejoren o bien que nos ayuden a reducir el riesgo de tener una cierta enfermedad.

Los alimentos funcionales son constituidos por los probióticos que son un conjunto de microorganismos vivos que cuando son consumidos provocan un efecto beneficioso en el organismo, un ejemplo de esto lo encontramos en el yogurt y en el zumo de algunas frutas; y los prebióticos que son alimentos no digeribles que a partir de una estimulación en el crecimiento de bacterias en el colon va a provocar igualmente un efecto beneficioso en nosotros, estos los podemos encontrar hasta ahora únicamente en los fructanos tipo inulina.

En conclusión, puedo decir que la nutrición juega un papel importante en nuestra vida, y que tiene un impacto significativo en nuestra salud, ya que si tenemos una alimentación adecuada podemos mejorar nuestra salud o bien prevenir futuras enfermedades, debemos de tener en cuenta, cuanto, como y con qué frecuencia se consumen según las necesidades de cada persona.

## BIBLIOGRAFIA

*UNIVERSIDAD DEL SURESTE 1 ANTOLOGIA.* (n.d.).  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/3002889cc7a46b80259ca38306362f72.pdf>