



**Nombre del alumno: Leslie Dennis
Cabrera Sanchez**

**Nombre del profesor: Daniela
Montserrat Mendez Guillen**

Actividad: Ensayo

Materia: Nutrición

Grado: 3

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 15 de septiembre de 2023

Cuando hablamos de nutrición nos referimos a una serie de cosas, conceptos, etc., pero todos tenemos una idea diferente de lo que es la nutrición, es importante tener en claro lo que es la nutrición. La nutrición nos ayuda a tener una mejor alimentación o mejorar nuestros hábitos alimenticios a los que estamos acostumbrados desde pequeños, la nutrición viene desde casa. Cada persona tiene una manera diferente de alimentarse ya que en todas las familias son diferentes, hay quienes tienen una buena alimentación desde muy pequeños y otros que no. Es importante tener en cuenta como la nutrición se relaciona con la salud, ya que va de la mano con la salud de cada persona, hoy en día tenemos un problema muy grande de mala alimentación sobre todo con los niños, podemos ver como muchos crecen con obesidad o desnutrición teniendo en cuenta que aparte de eso trae como consecuencias otras enfermedades. Una mala alimentación nos puede llevar a tener un sinnúmero de enfermedades y no nos permite realizar muchas cosas en nuestra vida cotidiana. Más que nada la nutrición es poder tener una buena alimentación, entre ellas el comer saludable, frutas, verduras. La nutrición también es importante en todos los pacientes enfermos a los cuales se les tiene que administrar una dieta específica ya que se le quitan ciertos alimentos que pueden ser dañinos para su salud. Las embarazadas también tienen que llevar una buena nutrición para que el bebé pueda tener un buen desarrollo y al igual que la madre se encuentre bien y no tenga ningún problema a la hora del nacimiento. Otra parte y no menos importante es como la nutrición es indispensable en nuestro día a día, tenemos que saber que la nutrición es conocida desde hace muchos años y era considerada de muchas maneras comenzando que fue conocida por el hambre después que era considerada para las personas enfermas porque se basaban en la biblia poco a poco fueron descubriendo nuevos alimentos y también se fueron creando nuevos conceptos, hasta llegar a lo que ahora se conoce como nutrición que aborda una serie de conceptos. A partir de nuestro primer alimento del día comienza nuestra nutrición, para tener energías, el primer alimento del día es el más importante, teniendo un desayuno que nos aporte proteínas, vitaminas, minerales y energía. nuestro cuerpo obtiene y utiliza los nutrientes de los alimentos para mantener sus funciones vitales. Estos nutrientes incluyen carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. Cada uno de estos nutrientes desempeña un papel específico en la función corporal y el bienestar general. La nutrición es esencial para una serie de razones fundamentales entre ellas el obtener energías de los carbohidratos y las grasas proporcionan la energía necesaria para realizar actividades diarias. Sin una ingesta adecuada de estos nutrientes nos sentimos débiles y fatigados. Para nuestro crecimiento las proteínas son esenciales para el crecimiento y la reparación de tejidos. Esto es crucial para el desarrollo infantil y la recuperación de lesiones en adultos. Las vitaminas y minerales actúan como cofactores en una variedad de reacciones químicas en el cuerpo, regulando funciones como el sistema inmunológico, la coagulación sanguínea y la función

cerebral. Una dieta equilibrada y nutritiva puede prevenir una serie de enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y la obesidad. Las decisiones que tomamos en relación con nuestra alimentación pueden tener un impacto significativo en nuestra salud. Una dieta rica en alimentos procesados, azúcares refinados y grasas saturadas puede contribuir a problemas de salud como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. Por otro lado, una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros, puede promover la salud y prevenir enfermedades. Si queremos hacer algo por nosotros es importante comenzar cambiando nuestros hábitos alimenticios, comenzando por tener una buena educación en nutrición, incluyendo los grupos de alimentos, las cantidades recomendadas y la función de los nutrientes. La información es poder y al aprender acerca de la nutrición estamos mejor preparados para tomar decisiones informadas sobre nuestra dieta. Lo segundo es planificar una dieta. Una vez que entendemos los principios básicos de la nutrición, es esencial planificar nuestra dieta. Esto implica seleccionar una variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios para asegurarnos de obtener todos los nutrientes necesarios. Una dieta equilibrada debe tener frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa. Nuestro tercer paso son las porciones no solo es importante qué comemos, sino también cuánto comemos. El control de las porciones juega un papel en la prevención del exceso de calorías y la ganancia de peso no deseada. Aprender a medir adecuadamente las porciones puede ayudarnos a mantener un equilibrio saludable. El agua es esencial para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo beber suficiente agua es crucial para la digestión, absorción de nutrientes y eliminación de toxinas. Es importante mantenerse hidratado a lo largo del día y optar por agua en lugar de bebidas azucaradas. Es muy importante evitar los alimentos altamente procesados y aquellos con azúcares añadidos suelen ser bajos en nutrientes y altos en calorías vacías reducir o eliminar estos alimentos de nuestra dieta puede ayudarnos a evitar problemas de salud a largo plazo, como la obesidad y enfermedades cardiovasculares. Las grasas saludables como las que se encuentran en aguacates, nueces y aceite de oliva, son esenciales para el funcionamiento adecuado del cuerpo. Debemos incluir estas grasas en nuestra dieta con moderación. Cada persona es única, y nuestras necesidades nutricionales pueden variar. Aprender a escuchar a nuestro cuerpo y reconocer las señales de hambre y saciedad es esencial. Comer cuando tenemos hambre y dejar de comer cuando estamos satisfechos es una práctica fundamental para una buena nutrición.

La nutrición es mucho más que simplemente satisfacer el hambre. Es una ciencia esencial que impacta directamente en nuestra calidad de vida y bienestar general. La elección de una alimentación adecuada es una inversión en nuestra salud a largo plazo. Por lo tanto, es fundamental que cada uno de nosotros tome conciencia de la importancia de la nutrición y haga elecciones alimenticias informadas y saludables. La nutrición no solo es un acto de supervivencia, sino una herramienta poderosa para vivir una vida saludable y plena.

Bibliografía

sureste, U. d. (s.f.). *Antología, INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN.*