



**JUAN PABLO ABADIA LOPEZ**

**LIC. MENDEZ GUILLEN DANIELA  
MONSERRAT**

**ENSAYO DE NUTRICION**

**NUTRICION**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**3**

**B**

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de septiembre de 2023

La nutrición juega un papel vital en el mantenimiento de una buena salud y la prevención de enfermedades crónicas. Con la creciente prevalencia de la obesidad y las afecciones relacionadas con el estilo de vida, es importante comprender la importancia de una dieta equilibrada y tomar decisiones alimentarias informadas. E

Una dieta saludable consiste en un equilibrio de macronutrientes, micronutrientes y una adecuada hidratación

. Los **macronutrientes** incluyen carbohidratos, proteínas y grasas, que proporcionan energía y respaldan diversas funciones corporales.

Las **proteínas**, su principal función las podemos ver como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas, estas están formadas por aminoácidos unidos por enlaces pépticos. Las proteínas las podemos encontrar en carne, pescado, lácteos

Los **lípidos** nos proporcionan aproximadamente un 34% de energía en la dieta humana y nos proporciona 9 kcal/g de energía, esta se acumula en las células adiposas que son las grasas.

Los **micronutrientes**, como las vitaminas y los minerales, son esenciales para el correcto funcionamiento del cuerpo y desempeñan un papel crucial en el mantenimiento de una buena salud. Se necesitan en cantidades menores en comparación con los macronutrientes, pero son igualmente importantes.

Las **vitaminas** son compuestos orgánicos que ayudan a regular diversos procesos corporales, como el metabolismo, la función inmune y el crecimiento celular. Se pueden encontrar en una amplia variedad de frutas, verduras y alimentos enriquecidos.

Los **minerales**, por otro lado, son sustancias inorgánicas necesarias para la salud ósea, la función nerviosa y la producción de hormonas adecuadas. Buenas fuentes de minerales incluyen nueces, semillas, productos lácteos y vegetales de hojas verdes.

La **fibra**, su principal función está en el tubo digestivo y es el tránsito intestinal, las fibras solubles forman geles, que ralentizan el tiempo del tránsito intestinal, estas se unen con otros nutrientes como el colesterol y otros minerales que reducen su absorción

El **agua** es el componente más importante ya que cuando nacemos tenemos el 75 a 85 % de agua, se supone que el agua es de un 60 a 70 % en una persona delgada, el agua hace que los solutos estén activos para reacciones celulares. Actúa como un transporte para los nutrientes y otras sustancias del cuerpo.

Los **electrolitos** es una sustancia que tiene iones con carga positiva y negativa (cationes y aniones) cuando están disueltos en agua, estos pueden ser sales sencillas como el sodio, potasio, magnesio o moléculas orgánicas.

Seguir una dieta equilibrada tiene numerosos beneficios para nuestro bienestar general. Ayuda a mantener un peso saludable, reduce el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas y diabetes, y mejora los niveles de energía y la claridad mental.

Comer una variedad de alimentos nutritivos garantiza que nuestro cuerpo reciba los nutrientes necesarios para un funcionamiento óptimo. También apoya un sistema inmunológico fuerte, que es esencial para combatir infecciones y enfermedades.

Además, una dieta equilibrada promueve una digestión saludable, mejora el estado de ánimo y mejora la calidad del sueño. También puede tener efectos positivos sobre la salud de la piel, la fuerza del cabello y la apariencia física general.

En conclusión, la nutrición juega un papel crucial en nuestra salud y bienestar general. Siguiendo una dieta equilibrada que incluya una variedad de

macronutrientes, micronutrientes y una hidratación adecuada, podemos mantener un peso saludable, reducir el riesgo de enfermedades crónicas y mejorar nuestros niveles de energía y claridad mental. Es importante tomar decisiones alimentarias informadas y priorizar los alimentos nutritivos para optimizar nuestra salud y prevenir afecciones relacionadas con el estilo de vida.

#### Bibliografía:

- 1.- Kathleen,L, &Escott, S., (2013),Krause dietoterapia, Elsevier
- 2.- Kaufer, M., (2015), Nutriología Médica, Medica panamericana
- 3.- PerezLiazur, A, &Garcia Campos, M., (2014), Dietas normales y terapéuticas, McGraw Hill
- 4.- Ascencio, C., (2017), Elementos fundamentales en el cálculo de las dietas, Manual moderno
- 5.- Roth, R., (2009), Nutrición y dietoterapia,McGraw Hill
- 6.- Tellez, M., (2014) Nutrición clínica, Manual moderno
- 7.- Setton, D, &Fernandez A., (2014) Nutrición en pediatría. Bases para la práctica clínica en niños y enfermos, Medica panamericana