



Universidad del sureste medicina humana

Ensayo tipo argumentativo

Dra. DANIELLA MONSERRAT

Marvin López Roblero

3 "B"

Nutrición

En estos tiempos se ha popularizado la idea de tener un buen físico entre los jóvenes, la preocupación por tener una mejor salud física se ha convertido en uno de los temas más importantes de los últimos años. Muchas personas están en búsqueda de mantener una buena nutrición, motivadas por lo que ven de atletas y fanáticos al “fitness” que aparecen en las redes sociales y otros medios. Sin embargo, en el mundo la vida de muchas personas muchas veces con dificultades a la que vivimos hoy se hace complicado tener una buena alimentación.

Conceptos generales

Para comenzar vemos que los conocimientos en nutrición han crecido de forma acelerada y las personas se interesan cada vez más en saber como los alimentos ayudan a la salud. Los profesionistas en estas áreas tienen como meta mejorar la alimentación, por lo que deben conocer los principios básicos de la nutrición para ofrecer a sus pacientes una dieta recomendable a su etapa de vida y estado patológico, según sea el caso.

Nutrición: sabemos que la nutrición es la ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos y otras sustancias conexas; su acción, interacción y equilibrio respecto a la salud y a la enfermedad; además, se ocupa de las consecuencias sociales, económicas y culturales de los alimentos y su ingestión. Asimismo, la nutrición es el proceso mediante el cual un organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y elimina sustancias, así como intercambia materia y energía con su medio ambiente.

En nutrición energía se define como la capacidad de efectuar un trabajo. El ser humano utiliza la energía que proviene de los alimentos en diversos procesos, como las reacciones químicas, mantenimiento y síntesis de tejidos, conducción eléctrica, esfuerzos musculares, producción de calor para conservar la temperatura corporal, entre otros.

Las recomendaciones que nos dan son sugerencias adecuadas de los nutrimentos que son la cantidad de éstos que las autoridades en materia de nutrición de un país recomiendan ingerir para cubrirlos en forma suficiente. Representa una cifra colectiva y es el resultado de un cálculo estadístico.

Las personas tienen un requerimiento y es la cantidad mínima que un individuo necesita ingerir de un nutriente para mantener una correcta nutrición, difiere de una persona a otra de acuerdo con la edad, sexo, estatura, actividad física, estado fisiológico, estado de salud.

La unidad de energía térmica que equivale al calor necesario para elevar la temperatura de 1gr de agua es llamada kilocaloría o conocida como caloría.

En el cuerpo necesitamos nutrientes que es cualquier sustancia que realiza una función en el organismo y es ingerida en la dieta. Se considera la sustancia o unidad funcional mínima que la célula utiliza y es provista a través de la alimentación.

Los nutrientes los encontramos en los alimentos y todo alimento tiene valor nutricional y nos dice que debe contener por lo menos un nutriente en cantidades apreciables.

Entonces podemos tener una dieta que son todos los alimentos que se ingieren en un día, no hay que confundirse con régimen de reducción, donde se limitan las calorías. Proviene del griego *diáita*, que significa "forma de vida".

Los alimentos pueden tener sustancias nocivas provenientes del mismo metabolismo de la especie o contaminantes accidentales; el daño que un tóxico puede causar depende de la cantidad ingerida, por ejemplo, peces venenosos y ciertos hongos. Significa que no es perjudicial.

Micronutrientes

Hidratos de carbono

Los micronutrientes son vitaminas y minerales los cuales son fundamentales, ya que el organismo los necesita en cantidades mínimas durante todo el ciclo de vida, pero que son imprescindibles para las funciones orgánicas. El déficit de micronutrientes es una forma de malnutrición.

Los hidratos de carbono son sintetizados por las plantas y son una importante fuente de energía en la dieta, en la que suponen aproximadamente la mitad de las calorías totales.

Los principales hidratos de carbono de la dieta se pueden clasificar en: 1) monosacáridos; 2) disacáridos y oligosacáridos, y 3) polisacáridos.

Lípidos: Las grasas y los lípidos constituyen aproximadamente el 34% de la energía de la dieta humana.

Proteínas: Mientras que la estructura de las plantas está formada principalmente por

hidratos de carbono, la estructura corporal de los seres humanos y de los animales se basa en las proteínas.

Aminoácidos esenciales: Químicamente los aminoácidos son ácidos carboxílicos con un grupo amino unido al carbono α .

MICRONUTRIENTES: VITAMINAS Y MINERALES

Vitaminas

Se introdujo el término vitamina para describir un grupo de micronutrientes esenciales.

Vitaminas liposolubles: Las vitaminas liposolubles se absorben pasivamente y se transportan con los lípidos de la dieta.

Vitaminas hidrosolubles: Tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, ácido pantoténico, biotina, ácido fólico, vitamina B12 y vitamina C se denominan vitaminas hidrosolubles; la solubilidad en agua es una de las pocas características que comparten.

Minerales

Los nutrientes minerales se dividen tradicionalmente en macrominerales (son necesarios ≥ 100 mg/día) y micro minerales u oligoelementos (son necesarios < 15 mg/día).

FIBRA

Fibra dietética se refiere a los componentes intactos de las plantas que no son digeribles por las enzimas digestivas, mientras que fibra funcional se refiere a los hidratos de carbono no digeribles que se han extraído o fabricado a partir de las plantas.

Funciones de la fibra: la función de la fibra en el tubo digestivo depende de su solubilidad. Los oligosacáridos y las fibras no absorbibles tienen un efecto significativo en la fisiología humana.

AGUA

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.

El agua supone del 60% al 70% del peso corporal total del adulto delgado, pero solo del 45% al 55% del adulto obeso.