



Mi Universidad

Universidad del Sureste

Campus Comitán

Lic. En medicina Humana

Materia: Nutrición

**Docente: Lic. Daniela Monserrat Méndez
Guillen**

Trabajo: Ensayo argumentativo de nutrición

**Nombre de la alumna: Tania Elizabeth
Martínez Hernández**

Semestre: Tercer Grupo: B

Introducción

En el siguiente ensayo hablaremos acerca de la importancia que es la nutrición en nuestra salud y las consecuencias más frecuentes de no llevar una buena alimentación, abarcaremos la importancia de las vitaminas, de las proteínas, los hidratos de carbono y tanto los electrolitos que son los que en si nos aportarán la energía a nuestro organismo.

Desarrollo

La obesidad es uno de los principales problemas en la población, ya que no se tiene un control en la salud ni tampoco en la alimentación ni en la condición física. Innumerables personas necesitan mantener una buena alimentación, ya que muchas de estas personas son motivadas por atletas o fisicoculturistas o por personas que sufrían de un sobrepeso extremo y lograron perder peso. Ah estado se han elaborado dietas nutricionales para poder ayudar a las personas a mantener su peso ideal y balanceado, ya que poseen propiedades que benefician a nuestro organismo. Por eso la nutrición es la materia encargada de la alimentación, su acción, interacción y equilibrio respecto a la salud y enfermedad y además se ocupa de consecuencias sociales, económicas y tanto culturales de los alimentos y su ingestión, asimismo ve que los alimentos nos van a proporcionar energía a nuestro cuerpo. La nutrición se divide en un proceso biológico en la que comprende los procesos como la ingestión, digestión, absorción, metabolización y excreción. Y en que es una ciencia que estudia al proceso biológico. Para ayudar a las personas tenemos las recomendaciones de ingestión diarias de electrolitos, a continuación se les asignará:

Los electrolitos son iones de carga positiva y negativa que se disuelven en agua y son sales inorgánicas, en donde tenemos sal:

Calcio que está en huesos y su ingestión recomendada es de 1.000 hasta 1.300 mg/día límite de 2.500 mg.

Sodio es el principal catión, su ingesta debe ser 4000 mg al día.

El magnesio es el segundo catión más abundante y se encuentra en huesos y tejidos blandos, la ingesta recomendada es de 310 hasta 420 mg/día dependiendo de la edad y sexo.

El fósforo es importante para el metabolismo óseo y también se localiza en huesos. Ingesta recomendada de 700 mg/día dependiendo la edad y sexo con límite de 3500 a 4000 mg.

El potasio su ingesta es en adultos 4.700 mg al día.

La falta de interés a veces causa que las personas nos cueste seguir e incluso tomar importancia a nuestra alimentación, también influye la falta de información, de conocer todas las ventajas que tenemos al consumir una buena alimentación. El cuerpo humano necesita hidratos de carbono ya que son la más importante fuente de energía y de regulación, aquí encontramos las 3 clasificaciones: Monosacáridos (Glucosa, galactosa y fructosa) Disacáridos (Sacarosa, lactosa y maltosa) y Polisacáridos (Amilosa y amilopectina) . Así como lípidos que tienen la función de regulación, energía y de estructura. (Ácidos grasos, lípidos compuestos y lípidos misceláneos) y Por último proteínas (Aminoácidos esenciales y no esenciales). También es importante los micronutrientes que pueden ser orgánicos (Vitaminas) (Donde tenemos a las liposolubles e hidrosolubles) e inorgánicos (Minerales).

Debemos tener en cuenta también la importancia de las fibras, ya que éstas nos ayudarán a la eliminación de los alimentos ingeridos, en la cual tenemos fibra dietética (que no se digiere y

son provenientes de plantas) y la fibra funcional que éstas son los carbohidratos que no se digieren que se han extraído de plantas.

El agua es otra de las sustancias que es importante en los procesos de la digestión, absorción y excreción, también actúa como medio de transporte para nutrientes y todas las sustancias del cuerpo. Está mantiene la consistencia física y química de los líquidos extracelulares e intracelulares y mantiene la temperatura corporal.

Otro de las causas por que las personas están sobrepasados de su peso corporal y tienden a no proseguir una dieta nutrimental es por el sedentarismo y la falta de apetito sobre algunos alimentos (En especial verduras) ya que estos tienden a comer la comida rápida (que están llenas de grasas, calorías, etc.

Conclusión

Es importante conocer acerca de los aportes que nos brinda nuestra alimentación ya que está dependerá de tener un peso balanceado y no presentar ninguna enfermedad cardiovascular, renal, etc. Y conocer la información y función de cada de uno de los aportes.

Fuentes bibliográficas Auscencio, C. (2017) Elementos fundamentales en el cálculo de las dietas. Manual moderno