



**Daniel Martín Greene Díaz**

**Docente**

**Daniela Monserrat Méndez Guillen**

**Ensayo “Nutrición”**

**Nutrición**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**3” B”**

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 Septiembre de 2023

## La Nutrición

De acuerdo con la OMS la nutrición es a nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo, reconociéndola como una ciencia que estudia los procesos biológicos como lo son: la ingestión, digestión, absorción, metabolización y excreción. La nutrición de la importancia de los alimentos y como estos influyen en la vida de los individuos. De igual manera es importante conocer la definición de la Real academia española la cual define a la nutrición como el conjunto de hábitos y costumbres influyen en la alimentación.

Dentro de la vida diaria la alimentación esta definida por aspectos como la economía, las creencias, la geografía, entro otros factores; algunos de estos factores pueden desencadenar problemas alimentarios como lo puede ser la desnutrición, el sobrepeso y los distintos tipos de obesidad.

La nutrición es el proceso mediante el cual los organismos obtienen y utilizan los nutrientes necesarios para su crecimiento, desarrollo y mantenimiento. Los nutrientes son sustancias químicas que se encuentran en los alimentos y que proporcionan energía, así como los componentes necesarios para llevar a cabo todas las funciones del cuerpo.

Existen varios tipos de nutrientes esenciales que deben obtenerse a través de la dieta, y se dividen en las siguientes categorías principales:

**Hidratos de carbono:** Son la principal fuente de energía para el cuerpo. Se encuentran en alimentos como pan, arroz, pasta, frutas y verduras.

**Proteínas:** Son fundamentales para el crecimiento, la reparación y el mantenimiento de los tejidos del cuerpo. Se encuentran en alimentos como carne, pescado, huevos, legumbres y productos lácteos.

**Grasas:** También proporcionan energía y son esenciales para la absorción de ciertas vitaminas. Se encuentran en alimentos como aceites, mantequilla, nueces y aguacates.

**Vitaminas:** Son compuestos orgánicos que desempeñan un papel importante en diversas funciones corporales. Hay vitaminas liposolubles (A, D, E y K) y vitaminas hidrosolubles (B y C). Se obtienen de una variedad de alimentos.

Minerales: Son elementos químicos esenciales para funciones como la formación de huesos, la regulación de los líquidos corporales y la función muscular. Ejemplos de minerales incluyen calcio, hierro, sodio y potasio.

Agua: El agua es esencial para todas las funciones corporales. Es importante mantenerse hidratado para un funcionamiento adecuado del cuerpo.

Una dieta equilibrada y variada es clave para obtener todos los nutrientes necesarios para mantener una buena salud. Los requerimientos nutricionales pueden variar según la edad, el género, el nivel de actividad física y otros factores individuales.

Es importante tener en cuenta que una mala alimentación puede llevar a problemas de salud, como la malnutrición o el sobrepeso y la obesidad. Por lo tanto, es fundamental prestar atención a la calidad de los alimentos que consumes y asegurarte de obtener los nutrientes adecuados para mantener un estilo de vida saludable. Consultar con un profesional de la salud, como un nutricionista o dietista, puede ser útil para obtener orientación personalizada sobre tus necesidades nutricionales.

La desnutrición puede darse comúnmente en niños en crecimiento y esto es por la usencia de alimentos ricos en proteínas, por otro lado, el sobrepeso es el aumento de peso a lo normal, esto se debe al consumo excesivo de carbohidratos en la dieta. México es uno de los países que cuenta con los mayores índices de sobrepeso en niños y adolescentes.

La obesidad se divide en dos tipos: la obesidad y obesidad mórbida, siendo que los mas alarmantes y los que generan mayor deformidad en los órganos y tejidos es la obesidad mórbida. Hoy día la alimentación es un problema a nivel mundial ya que las empresas han desarrollado productos que dañan a la salud, a pesar de ser ricos en sabor estos cuentan con altos índices de aceites, sales, edulcorantes y carbohidratos.

Los productos enlatados, embolsados y procesados pierden la calidad nutricional al ser empaquetados y al ingresarles conservadores. La nutrición ve estos factores como focos de alarma en el desarrollo de niños, ya que evitan que los niños obtengan las vitaminas y los minerales que estos necesiten para un buen desarrollo y desenvolvimiento psicomotriz, en los adolescentes los daña en sus habilidades, ya que el consumo de estos hace que baje su rendimiento y logre llegar a casos de obesidad llegan dañar la estabilidad emocional en ellos.

A lo largo los años el consumo de alimentos aleatorios lleva a consecuencias de fallas en órganos y en los mismos sistemas, causando malestares y enfermedades no curables, siendo una de las principales causas de muerte en jóvenes y adultos.

## Bibliografía

IMSS. (s.f.). *Nutrición*. Obtenido de <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/nutricion#:~:text=mismo%20que%20alimentaci%C3%B3n%3F-,La%20nutrici%C3%B3n%20se%20refiere%20a%20los%20nutrientes%20que%20componen%20los,los%20nutrimientos%20por%20el%20organismo.>

Institute, T. T. (s.f.). *Nutrición*. Obtenido de <https://www.texasheart.org/heart-health/heart-information-center/topics/nutricion/>

OPS/OMS. (s.f.). *Nutrición*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/nutricion>

R.. Corio Andújara, L. A. (s.f.). *Nutrición y salud*. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-nutricion-salud-S1138359309728436>

Veracruzana, U. (s.f.). *Nutrición*. Obtenido de <https://www.uv.mx/veracruz/cess/vinculacion-y-extension/nutricion/>