



Nombre del alumno: Hatziry Gómez
Hernández

Nombre del profesor: Mendez Guillen Daniela
Montserrat

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3ro

Grupo: c

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de septiembre de 2018.

La nutrición ha estado con el ser humano desde el inicio de los tiempos, comenzando con la recolección de alimentos y caza de estos mismos, es por ello que es una de las ciencias más importantes para el ser humano y su correcta forma de vivir, obteniendo grandes beneficios para su estilo de vida

La nutrición es iniciada sobre todo con los principios que se da para esta misma, esto para comprender sobre todo lo que engloba esta ciencia, principalmente se da y se comienza con la decisión de la ciencia de la nutrición y la nutrición: es principalmente la reincorporación y transformación de la materia a energía, así misma esta puede llegar a clasificarse como: autótrofa y heterótrofa. Una de las cosas más importantes dentro de la nutrición es la alimentación, es por ello que la alimentación es la ingesta de alimentos que se da por partes del organismo que provee principalmente de energía para nuestro cuerpo, así como brindar sus principales funciones que es proporcionar energía, mejorar la salud. Dentro de la alimentación está el alimento que será todo aquel producto natural o transformado que nos brindará una gran cantidad de energía

Así mismo en la nutrición van a existir conceptos principales que van de la mano como la digestión, la absorción, asimilación, excreción en donde trabajan los intestinos, el riñón, la piel y los pulmones.

La Kilocoría: será aquella unidad de medida para la energía termina que servirá en el cuerpo humano.

los nutrientes son algo esencial para la nutrición y el desarrollo de esta misma, es por ello que: estas son las sustancias químicas que el cuerpo va a descomponer para obtener energía y estas se dividen principalmente en macronutrientes y micronutrientes.

Macronutrientes: son los hidratos de carbono y estas son aquellas que serán sintetizados por las plantas y estarán formadas por hidrogeno y oxígeno, estos dentro de los hidratos de carbono se va a clasificar en monosacáridos, disacáridos

y oligosacáridos, polisacáridos. Los macronutrientes estarán conformados por lípidos y las proteínas.

los lípidos constituyen el 34% de la energía total y las proteínas son principalmente aminoácidos unidos entre sí por enlaces peptídicos.

Micronutrientes: las conforman las vitaminas y minerales.

Las vitaminas se clasifican como vitaminas liposolubles e hidrosolubles.

En las vitaminas esta la vitamina A, vitamina E, vitamina K, vitamina D, Acido pantoténico, Niacina, Riboflavina, ácido fólico, cobalamina y piridoxina.

Minerales: se dice que los minerales van a representar el 4-5% del peso corporal, estos de igual forma se van a clasificar y se van a dividir en: macrominerales y micro minerales.

fibra dietética serán todos aquellos componentes intactos de las plantas que no van a poder ser digeridas por las enzimas digestivas y la fibra funcional serán aquellos que si pueden ser digeribles por las enzimas del cuerpo. Así mismo estas fibras tendrán funciones específicas.

Agua: componente mas importante del cuerpo, que abarca el 75-80% del peso corporal total. El agua como bien es sabido tiene funciones que ayudaran a las personas en algo especifico, las cuales son: dar forma a las células, digestión, absorción.

Los electrolitos serán aquellas sustancias que van a formar iones de carga positiva y negativa llamadas cationes e iones, en este grupo se encuentras los más indispensables e importantes, las cuales serán: el calcio, el sodio, el magnesio, fosforo y el potasio.

La alimentación también tiene su propia clasificación, es la alimentación saludable, que es necesaria para una correcta alimentación y un mejor estilo de vida, este tipo de alimentación son aplicadas principalmente dietas, y se dividen en: completa, suficiente, equilibrada, inocua, variada y adecuada.

la base de esta ciencia serán los alimentos pues son los alimentos los que van a brindar las dietas.

La alimentación saludable dará una mejor calidad de vida para las personas, así como mantener una correcta aportación de energía y nutrientes.

los alimentos se van a clasificar según los nutrimentos que contienen y el origen:
vegetales: hongos, algas, semillas maduras, tejidos frescos de plantas superiores.

Especies animales: leche, órganos, huevos, insectos etc.

El plato del buen comer siempre ha sido esencial para la educación en México y esta se va a dividir en 4 grupo y se divide de la siguiente manera:

Grupo 1: verduras y frutas

grupo 2: cereales

grupo 3: leguminosas y alimentos de origen animal.

alimentos funcionales son dados principalmente para evitar enfermedades crónicas como la obesidad, enfermedades cardiovasculares, dicho esto los alimentos funcionales son aquellos alimentos que va a ejercer un beneficio para el cuerpo humano.

La nutrición ha demostrado ser parte esencial para el ser humano, desde su implementación, hasta el desarrollo de esta ciencia, brindando la capacidad de promover y promocionar una mejor calidad de vida.

BBLIOGRAFIA

Antología de nutrición clínica.