



Nombre del alumno: Mayra Grissel Mollinedo Noyola.

Nombre de docente: Lic. Daniela Monserrat Mendez Guillen

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Nutrición

Grado y grupo: 3° "B"

Carrera: Medicina humana.

En los últimos años, el interés por la nutrición y su influencia en la salud ha experimentado un crecimiento sin precedentes. La alimentación es un aspecto fundamental de la vida humana, y su impacto en la salud es innegable. Los profesionales de la nutrición desempeñan un papel crucial en esta área, ya que su objetivo principal es mejorar la alimentación de las personas. Para lograrlo, es esencial que estos profesionales posean un profundo conocimiento de los principios básicos de la nutrición y puedan brindar pautas alimentarias personalizadas según las necesidades individuales y el estado de salud de sus pacientes. En este ensayo, se explorará la importancia del conocimiento en nutrición y su papel en la promoción de la salud y el bienestar. La nutrición es una ciencia que se encarga de estudiar los alimentos, los nutrientes y su relación con la salud y la enfermedad. No se limita solo a la ingesta de alimentos, sino que abarca todo el proceso que sigue desde la digestión y absorción de los nutrientes hasta su utilización por el organismo. Además, considera las implicaciones sociales, económicas y culturales de la alimentación. En esencia, la nutrición es el puente que conecta lo que comemos con cómo afecta a nuestro cuerpo y nuestra calidad de vida. La energía es un aspecto fundamental de la nutrición. Los seres humanos obtienen la energía necesaria para llevar a cabo sus funciones vitales y actividades diarias a través de los alimentos que consumen. Los alimentos proporcionan calorías, medida en kilocalorías (kcal), que representan la energía térmica necesaria para elevar la temperatura de una cantidad específica de agua. Esta energía se utiliza en una variedad de procesos corporales, incluyendo reacciones químicas, síntesis de tejidos, actividad muscular, regulación de la temperatura corporal y más. Por lo tanto, la elección de los alimentos y las cantidades consumidas desempeña un papel crucial en la salud y el mantenimiento del peso corporal. Las recomendaciones nutricionales son pautas que establecen las autoridades en materia de nutrición de un país para la ingesta adecuada de nutrientes esenciales. Estas recomendaciones se basan en cálculos estadísticos y consideran factores como la edad, el sexo, la actividad física y el estado de salud. Por otro lado, los requerimientos nutricionales son la cantidad mínima de un nutriente que un individuo debe consumir para mantener una nutrición adecuada. Estos requisitos varían de persona a persona y dependen de factores individuales. Los macronutrientes, como los carbohidratos, las proteínas y las grasas, son componentes esenciales de la dieta humana. Los carbohidratos son una importante fuente de energía y pueden ser clasificados en monosacáridos, disacáridos y oligosacáridos, y polisacáridos. Las proteínas, por otro lado, son vitales para la estructura y función del cuerpo humano, y los aminoácidos esenciales son componentes clave para su formación. Las grasas, aunque ricas en energía, también tienen funciones esenciales en la absorción de vitaminas liposolubles y el mantenimiento de la temperatura corporal. Las vitaminas y minerales son micronutrientes que desempeñan un papel vital en una serie de procesos metabólicos y funciones corporales. Las vitaminas liposolubles (A, D, E y K) y las hidrosolubles (B y C) son esenciales para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la salud. Los minerales, tanto macrominerales como microminerales, son necesarios para funciones como la formación de huesos, la función muscular y nerviosa, la regulación del equilibrio de agua y electrolitos, y más. Además, el agua, un componente esencial del cuerpo humano, es crucial para numerosas funciones corporales, incluyendo la digestión, la absorción de nutrientes y la regulación de la temperatura. Los electrolitos son sustancias que se disocian en iones de carga positiva y negativa (cationes y aniones) cuando se disuelven en agua. Pueden ser sales inorgánicas simples como el sodio, el potasio y el magnesio, o moléculas orgánicas

complejas. Los electrolitos desempeñan un papel fundamental en diversas funciones metabólicas, como el equilibrio osmótico, el equilibrio ácido-base y los diferenciales de concentración intracelular y extracelular. Los principales electrolitos extracelulares incluyen el sodio, el calcio, el cloruro y el bicarbonato, mientras que el potasio, el magnesio y el fosfato son los principales electrolitos intracelulares. El calcio es importante tanto para la salud ósea como para otras funciones fisiológicas. El sodio es el principal catión en el líquido extracelular y desempeña un papel esencial en la regulación de la presión arterial y otros procesos. El magnesio es el segundo catión intracelular más abundante y tiene varias funciones, incluida su participación en el metabolismo energético. El fósforo es un componente importante del líquido intracelular y es vital para el metabolismo energético. El potasio es el principal catión en el líquido intracelular y es importante para la función muscular y cardíaca. En cuanto a la alimentación saludable, la dieta desempeña un papel crucial en la salud y la prevención de enfermedades. Las dietas equilibradas y ricas en alimentos vegetales frescos, como verduras, frutas y otros alimentos ricos en nutrientes, se asocian con una menor prevalencia de enfermedades crónicas. Además, las dietas ricas en fibra dietética tienen beneficios para la salud intestinal y la prevención de enfermedades relacionadas con el tracto digestivo. Es importante que una dieta sea completa, suficiente, equilibrada, inocua, variada y adecuada a las necesidades individuales. La clasificación de los alimentos puede basarse en su origen, composición nutricional y función en el organismo. El "Plato del bien comer" es una representación gráfica de grupos de alimentos que se utiliza en México como guía nutricional. Por último, los alimentos funcionales son aquellos que, además de su valor nutricional, tienen efectos beneficiosos para la salud. Los probióticos son microorganismos vivos que pueden mejorar la salud intestinal, mientras que los prebióticos son ingredientes no digeribles que estimulan el crecimiento de bacterias beneficiosas en el colon. Ambos pueden contribuir a la salud digestiva y general. En conclusión, los electrolitos desempeñan un papel esencial en el equilibrio y funcionamiento del cuerpo al disociarse en iones cargados positiva y negativamente, y su presencia es crucial para diversas funciones metabólicas normales, como el equilibrio osmótico y ácido-base. En cuanto a la alimentación saludable, es evidente que la dieta tiene un impacto significativo en la salud y la prevención de enfermedades. Una dieta equilibrada y rica en alimentos frescos, como verduras y frutas, puede reducir la prevalencia de enfermedades crónicas y mejorar la salud en general. Además, la inclusión de fibra dietética en la dieta puede tener beneficios para la salud intestinal y prevenir enfermedades digestivas. Por último, los alimentos funcionales, como los probióticos y prebióticos, se han convertido en una parte importante de la nutrición moderna al proporcionar beneficios adicionales para la salud más allá de su contenido nutricional. Estos alimentos pueden mejorar la salud intestinal y contribuir a una mejor salud en general. En resumen, una alimentación equilibrada, rica en nutrientes y adaptada a las necesidades individuales es fundamental para mantener una buena salud, y los alimentos funcionales pueden ser una adición beneficiosa a una dieta saludable. En conclusión, el conocimiento en nutrición desempeña un papel crítico en la promoción de la salud y el bienestar humano. Los profesionales en esta área tienen la responsabilidad de guiar a las personas hacia una alimentación adecuada y personalizada, considerando sus necesidades individuales y su estado de salud. La comprensión de los principios básicos de la nutrición, los macronutrientes, las vitaminas, los minerales y el agua es esencial para tomar decisiones informadas sobre la alimentación y garantizar un estilo de vida

saludable. La nutrición no solo afecta la salud física, sino también la mental y emocional, lo que subraya la importancia de este campo en la sociedad actual. En resumen, el conocimiento en nutrición es una herramienta poderosa para mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades, y su difusión y aplicación deben ser prioridades en la atención médica y la educación pública.

Referencia

Antología nutrición (2023)