



**Lizeth Guadalupe Ramírez Lozano**

**Dra. Daniela Monserrat Méndez**

**Ensayo de nutrición**

**Nutrición**

**3**

**“B”**

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de septiembre de 2023

## Nutrición

La nutrición va creciendo de manera cada vez más rápida ya que conforme pasan los años y las personas van conociendo las enfermedades que se desarrollan por la mala alimentación se han preocupado y se están encargando de informarse como es una buena alimentación, que alimentos si consumir en grandes cantidades y que alimentos evitar.

Nos dice que la nutrición es esa ciencia que se encarga de estudiar los alimentos, la manera en que ayudan sus nutrientes y proteínas entre otras cosas, de los alimentos obtenemos la energía que nos ayuda durante todo el día para poder realizar todas las actividades que tenemos planeadas, la alimentación también conlleva a tener un buen requerimiento alimenticio eso quiere decir una cantidad mínima de nutrientes al día.

Al momento de ir con un nutriólogo o escuchar alguna conversación escuchamos la palabra kilocalorías y es igual a calorías, además de eso tenemos que conocer lo que es inocuo para nosotros prácticamente lo que es perjudicial para nuestra salud.

Si bien sabemos los hidratos de carbono son sintetizados por las plantas y son de suma importancia para la energía en la dieta, y suponen aproximadamente la mitad de las calorías totales en nuestro cuerpo, los cuales están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno, de los cuales se pueden clasificar en:

- Monosacáridos
- Disacáridos y oligosacáridos
- Polisacáridos

Además de estos encontramos también las grasas y los lípidos los cuales constituyen aproximadamente el 34% de la energía de la dieta de las personas, como la grasa es rica en energía los seres humanos son capaces de obtener energía suficiente con un consumo diario, por consiguiente, la estructura corporal de los seres humanos y de los animales se basa en las proteínas las cuales difieren molecularmente de los hidratos de carbono y de los lípidos en que contienen nitrógeno.

Las proteínas están formadas por aminoácidos unidos entre sí por enlaces peptídicos.

Se utiliza el término vitamina para describir un grupo de micronutrientes esenciales que en general satisfacen diferentes criterios

- Compuestos orgánicos que son diferentes a las grasas, los hidratos de carbono y las proteínas.
- Componentes naturales de los alimentos, están presentes habitualmente en cantidades muy pequeñas.
- No sintetizados por el cuerpo en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades fisiológicas normales.
- Esenciales, en cantidades muy pequeñas, para una función fisiológica normal
- Su ausencia o insuficiencia produce un síndrome de deficiencia específico.

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

Se ha demostrado que estos dos tipos de fibra tienen funciones fisiológicas beneficiosas en el tubo digestivo y que reducen el riesgo de algunas enfermedades.

El agua es el componente único más importante del cuerpo y al momento del nacimiento el agua supone aproximadamente el 75% al 85% del peso corporal total y poco a poco va disminuyendo conforme pasa la edad

Las células activas metabólicamente del músculo y de las vísceras tienen la máxima concentración de agua, mientras que las células de tejidos calcificados tienen la menor. El agua corporal total es mayor en atletas que en no atletas y disminuye con la edad y la disminución de la masa corporal. Aunque la proporción del peso corporal debida al agua varía con la edad y la grasa corporal, hay poca variación de unos días a otros en el porcentaje del agua corporal.

También encontramos los electrólitos que son sustancias que se disocian en iones de carga positiva y negativa (cationes y aniones) cuando se disuelven en agua. Los electrólitos pueden ser sales inorgánicas sencillas de sodio, potasio, magnesio, o moléculas orgánicas compleja que tienen un papel fundamental en multitud de funciones metabólicas normales.

Al final de todo nos damos cuenta que son una infinidad de cosas en el mundo de la nutrición, que tenemos que estudiar y entender para poder recomendar y llevar una dieta saludable, tanto para nosotros como para las personas que acudirán a nosotros para una orientación.

## Bibliografía

<https://www.google.com/url?q=http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/nutricion&sa=U&ved=2ahUKEwiYnIzd9LCBAxVBIWoFHaM5AiwQFnoECAwQAq&usg=AOvVaw0SnqJd4z3r0ehEYQXubJzt>