

Diego Caballero Bonifaz

Lic: Daniela Monserrat Guillen Méndez

Ensayo de nutrición

Nutrición

3

B

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de septiembre de 2023

Ensayo de nutrición

En este ensayo se abordará que es la nutrición algunos conceptos básicos como los nutrimentos kilocalorías, también se entenderá la importancia de la dieta como llevar una mejor dieta, así como los macronutrientes y micronutrientes desde sus composiciones químicas, sus funciones, características, sus clasificaciones y que es lo que nos aporta cada uno de estos nutrientes. Con el objetivo de promoción y prevención de enfermedades alimenticias y poder darle al paciente un mejor manejo clínico al paciente. Es muy importante conocer que es la nutrición; la nutrición es la ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos y otras sustancias conexas; su acción, interacción y equilibrio respecto a la salud y a la enfermedad; además, se ocupa de las consecuencias sociales, económicas y culturales de los alimentos y su ingestión. Está dándonos energía que esta es la capacidad para efectuar un trabajo y actividades. Es muy importante resaltar que la dieta es aquella que todos realizamos es decir es básicamente nuestra ingesta de alimentos diariamente y es muy importante diferenciarla a un régimen alimenticio.

Para una mejor alimentación y un estilo de vida mucho mas saludable es muy importante seguir las indicaciones y recomendaciones de acuerdo con nuestros requerimientos energéticos, sobre todo se convierte en una indicación cuando hay una patología de fondo.

Los macronutrientes son aquellos compuestos que aportan la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo. Estos son los carbohidratos, grasas y proteínas. Debemos tener en cuenta que estamos ante una agrupación meramente utilitaria, pues a pesar de estar todos estos nutrientes compuestos por moléculas de naturaleza orgánica, poco tienen que ver entre ellos más allá del aporte energético que suponen para el ser humano. Aun así, como todo criterio clasificatorio, esta forma de agrupar a los alimentos es de inmensa utilidad en el terreno nutricional.

Los hidratos de carbono o también conocidos como carbohidratos Los hidratos de carbono son sintetizados por las plantas y son una importante fuente de energía en la dieta, en la que suponen aproximadamente la mitad de las calorías totales. Los hidratos de carbono están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno en proporción Los principales hidratos de carbono de la dieta se pueden clasificar en: monosacáridos; disacáridos y oligosacáridos, y polisacáridos. Tienen como función principal es la energía, estructural y regular mediante la homeostasis.

Los monosacáridos normalmente no aparecen como moléculas libres en la naturaleza si no como componentes básicos de los disacáridos y polisacáridos los mas importantes son la

glucosa, fructosa y galactosa los carbohidratos simples se pueden cristalizar y son dulces. Los disacáridos, Aunque en la naturaleza existe una amplia variedad de disacáridos, los tres disacáridos más importantes en nutrición humana son sacarosa, lactosa y maltosa. La sacarosa aparece de forma natural en muchos alimentos y también es un aditivo de muchos alimentos procesados comercialmente; la consumen en grandes cantidades la mayoría de los estadounidenses; los monosacáridos son la sacarosa que está compuesto por glucosa fructosa. La lactosa esta compuesta por glucosa galactosa. Maltosa está compuesta por glucosa glucosa.

Los oligosacáridos son polímeros pequeños (3-10 unidades monosacarídicas), muy hidrosolubles y, a menudo, dulces Los polisacáridos son hidratos de carbono con más de 10 unidades monosacarídicas. Las plantas almacenan estos hidratos de carbono como gránulos de almidón formados por moléculas de glucosa unidas en cadenas rectas que se ramifican para dar lugar a una estructura granular compleja entre estas esta la hemicelulosa, celulosa y el almidón.

Los lípidos están compuestos por C,H,O,N,P,S Las grasas y los lípidos constituyen aproximadamente el 34% de la energía de la dieta humana. Como la grasa es rica en energía y proporciona 9 kcal/g de energía, los seres humanos son capaces de obtener energía suficiente con un consumo diario razonable de alimentos que contengan grasa. Su función principal sirve como regulador, principal reserva energética y son estructural estos se clasifican en monoinsaturados, poliinsaturados los saturados y trans. Aunque a nivel bioquímico se pueden clasificar en saponificables y insaponificables. Los monoinsaturados esta el oleico los poliinsaturados está el OM3,OM6,DH6,EPA; Los saturados son los que se almacenan en la sangre y como ejempló tenemos butrico, palmítico y esteraico.

En el cuerpo se pueden clasificar en tejido blando y tejido pardo en el tejido blando nos proporcionan energía y en el tejido pardo la termorregulación. Los lípidos también se clasifican en ácidos grasos como las grasas neutras las ceras los esterres de esterol y están los lípidos compuestos.

Las proteínas Las principales funciones de las proteínas en el cuerpo incluyen su papel como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas. Las proteínas están formadas por aminoácidos unidos entre sí por enlaces peptídicos, difieren molecularmente de hidratos de carbono y de los lípidos que contienen nitrógeno su unidad

estructural son el NH₃. Las proteínas contienen 5 kcal/g. La eliminación del grupo amino y la formación y la excreción de urea (desaminación), tiene un coste metabólico de 1 kcal/g.

Los aminoácidos son compuestos orgánicos encargados de construir nuevas proteínas que contienen un grupo amino que se sintetizan para formar proteínas. Los aminoácidos esenciales son ácidos carboxílicos con un grupo amino unido al carbono α . Todos los aminoácidos tienen esta misma estructura general; los aminoácidos esenciales presentan un esqueleto de carbono que no puede ser sintetizado por el ser humano; los aminoácidos esenciales son imprescindibles para mantener el equilibrio de todo nuestro sistema la falta de algunos de ellos se notan en poco tiempo y tienen como función principal regenerar tejidos, células y músculos y absorber y metabolizar los aminoácidos no esenciales son aquellos que genera nuestro propio cuerpo.

Los micronutrientes son nutrientes que se necesitan en menor cantidad son indispensables se dividen en orgánicos y inorgánicos los orgánicos son las vitaminas que se dividen en hidrosolubles y liposolubles. Vitaminas liposolubles: Las vitaminas liposolubles se absorben pasivamente y se transportan con los lípidos de la dieta. Tienden a aparecer en las porciones lipídicas de la célula, como las membranas y las gotículas de lípidos. Las vitaminas liposolubles requieren lípidos para su absorción y suelen excretarse por las heces mediante la circulación enterohepática.

Las hidrosolubles, estas vitaminas tienden a absorberse mediante difusión simple cuando se ingieren cantidades grandes y mediante procesos mediados por transportadores cuando se ingieren en cantidades más pequeñas.

Los nutrientes minerales se dividen tradicionalmente en macrominerales (son necesarios ≥ 100 mg/día) y microminerales u oligoelementos (son necesarios < 15 mg/día). Estudios de pacientes que reciben nutrición parenteral total (NPT) a largo plazo han ayudado a determinar el carácter esencial de los ultraoligoelementos, que son necesarios en cantidades diarias de microgramos. Los minerales representan aproximadamente el 4% a 5% del peso corporal, o 2,8 a 3,5 kg en mujeres y varones adultos, respectivamente. Aproximadamente el 50% de este peso es calcio, y otro 25% es fósforo, que aparece en forma de fosfatos; casi el 99% del calcio y el 70% de los fosfatos se encuentran en los huesos y los dientes.

Fibra dietética se refiere a los componentes intactos de las plantas que no son digeribles por las enzimas digestivas, mientras que fibra funcional se refiere a los hidratos de carbono no digeribles que se han extraído o fabricado a partir de las plantas la función de la fibra en el

tubo digestivo depende de su solubilidad. Los oligosacáridos y las fibras no absorbibles tienen un efecto significativo en la fisiología humana. Las fibras insolubles, como la celulosa, aumentan la capacidad de retención de agua de la materia no digerida, aumentan el volumen fecal, aumentan el número diario de deposiciones y reducen el tiempo de tránsito digestivo.

Para una absorción de los nutrientes es muy importante el agua ya ayuda a metabolizar a los alimentos. El agua es el componente único más importante del cuerpo. En el momento del nacimiento el agua supone aproximadamente el 75% al 85% del peso corporal total; esta proporción disminuye con la edad y la adiposidad. El agua supone del 60% al 70% del peso corporal total del adulto delgado, pero solo del 45% al 55% del adulto obeso. El agua hace que los solutos estén disponibles para las reacciones celulares. Es un sustrato en reacciones metabólicas y un componente estructural que da forma a las células. El agua es esencial para los procesos de digestión, absorción y excreción. : El agua intracelular (AIC) es la contenida dentro de las células y representa dos tercios del agua corporal total. El agua extracelular del plasma, la linfa, las secreciones y el líquido raquídeo equivale a una tercera parte del agua corporal total o un 20% del peso corporal. En dado caso de ingerir mas puede a ver una intoxicación por agua.

Para una mejor alimentación es conocer la clasificación de los alimentos y el plato del buen comer para tener una dieta balanceada, la clasificación de los alimentos. Los alimentos se clasifican de acuerdo con el tipo de nutrimentos que contienen y su origen: Especies vegetales Órganos y tejidos frescos de plantas superiores. Hongos. Algas. Semillas maduras. UNIVERSIDAD DEL SURESTE 30 Especies animales Leche humana. Leches de otras especies. Órganos y tejidos animales. Huevos. Insectos y también es importante conocer los 3 grupos de alimentos del plato del buen comer

