



**Nombre del alumno:** Axel Adnert Leon Lopez

**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 siempre ha estado presente en nuestras vidas, como ciencia, así mismo como un estilo de vida, es por ello que es necesario conocer tantos sus principios, así mismo como su composición.

La nutrición se comienza con los principios y definiciones básicas que la conforman, esto debido al hecho de que la nutrición es una ciencia compleja, comenzando primeramente con la definición de nutrición: es la reincorporación y transformación de la materia a energía y esta se clasifica en autótrofa y heterótrofa, así también una cuestión importante dentro de la nutrición es la alimentación y esta consiste en: que la alimentación es la ingesta de alimentos que se da por partes del organismo que provee principalmente de energía para nuestro cuerpo, así mismo brindando sus principales funciones como: proporcionar energía, favorecer a la comunicación, mejorar la salud emocional. Posteriormente se puede definir lo que es un alimento y es todo aquel producto natural o transformado que al ingerir produce energía.

Dicho lo previo en la nutrición existen 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 Kilo caloría es algo esencial para esta ciencia pues es la unidad en la cual se va a medir la energía térmica.

Algo muy importante dentro de la nutrición son los nutrientes y estas son las sustancias químicas que el cuerpo va a descomponer para obtener energía y estas se dividen principalmente en macronutrientes y micronutrientes.

Macronutrientes: hidratos de carbono, estas principalmente son aquellas sintetizados por las plantas y estos están formadas por hidrogeno y oxígeno, estos mismos se pueden clasificar en monosacáridos, disacáridos y oligosacáridos, polisacáridos. En estos macronutrientes se encuentran los lípidos y las proteínas. Se conoce que los lípidos constituyen el 34% de la energía total y las proteínas son principalmente aminoácidos unidos entre sí por enlaces peptídicos.

En los micronutrientes están principalmente las vitaminas y minerales. Las vitaminas se llegan a clasificar como vitaminas liposolubles e hidrosolubles.

En las vitaminas están las siguientes: A, E, K, D, Acido pantoténico, Niacina, Riboflavina, ácido fólico, cobalamina y piridoxina.

Minerales: estos van a representar el 4-5% del peso corporal y se dividen en: macrominerales y micro minerales.

La fibra dietética son aquellos componentes intactos de las plantas que no son digeribles por las enzimas digestivas y la funcional son aquellos que si pueden ser digeribles. Estas mismas tienen ciertas funciones.

El agua es el componente mas importante del cuerpo, abarcando el 75-80% del peso corporal total, así mismo esta tiene funciones específicas, las cuales son: dar forma a las células, digestión, absorción, etc.

Los electrolitos son todas aquellas sustancias que se disocian en iones de carga positiva y negativa (cationes y aniones) dentro de los mas importantes e encuentra el calcio, el sodio, el magnesio, fosforo y el potasio.

Dentro de la nutrición se encuentra lo que es la alimentación saludable, puesto que es necesaria para una correcta alimentación y un mejor estilo de vida, estas pueden ser aplicadas por medios dietas, las cuales se dividen en: completa, suficiente, equilibrada, inocua, variada y adecuada.

Los alimentos son la base de esta ciencia, pues estas son las que van a brindar las dietas y otros avances para esta misma, todo esto pues una alimentación saludable hará una mejor calidad de vida para las personas, así como mantener una correcta aportación de energía y nutrientes, dicho estos los alimentos se clasifican según los nutrimentos que contienen y el origen de este mismo, por ejemplo: vegetales: hongos, algas, semillas maduras, tejidos frescos de plantas superiores.

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

En México los alimentos se llegan a clasificar por medio de grupos, acá es donde entra el plato del buen comer, estos mismo se van a clasificar de acuerdo con su composición y se divide de la siguiente manera:

Grupo 1: verduras y frutas      grupo 2: cereales

grupo 3: leguminosas y alimentos de origen animal.

De acuerdo con todo lo mencionado anteriormente están los alimentos funcionales, principalmente para evitar enfermedades como la obesidad, enfermedades cardiovasculares, es por ello que se clasificaron los alimentos y dentro de estos están los funcionales, que son aquellos alimentos que independientemente de su valor nutritivo va a ejercer un beneficio para el cuerpo humano.

La nutrición siempre ha sido parte de nuestra vida diaria y siempre lo hará, puesto que los beneficios que esta ofrece es demasiada amplia, permitiendo tener una mejor calidad de vida para la persona que aplica esta ciencia o disciplina a su día a día

## BBLIOGRAFIA

Antología de nutrición clínica.