



Adriana Itzel Gallegos Gómez.

**Lic. Daniela Monserrat Mendez
Guillen.**

Ensayo.

Nutrición.

3er semestre.

“B”.

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de septiembre de 2023.

La **historia de la nutrición** nos da un significado al presente, ya que todo lo que se ha ido descubriendo en el pasado ha servido para comprender todo lo actual, el surgimiento de la nutrición se da desde hace miles de años con la necesidad de alimentación, se cubría esta necesidad a través de la caza, la pesca y años después con la recolección y siembra de alimentos. En cada momento que ha transcurrido se han ido incorporando nuevas fuentes y métodos de análisis con los avances de la ciencia y la tecnología de los alimentos a demás de otras ciencias afines a la alimentación, podemos destacar que la alimentación ha sido una de las muchas necesidades y preocupaciones fundamentales del ser humano y uno de los factores determinantes de la formación y progreso de las sociedades, por ejemplo en Grecia; el hombre primitivo aprendió pronto a asociar las enfermedades con lo que consumía, incluso los médicos se veían interesados por lo que sus pacientes consumían, al igual Roma consideraba la dieta como un dato relevante en el tratamiento dado a la persona enferma. Actualmente podemos deducir que podemos situarnos en el surgimiento de la nutrición en la salud pública, ya que se posee un enfoque social en la salud de las poblaciones, ya que se constituye actualmente una de las más grandes tareas para investigar al igual que la política sanitaria.

Ahora bien, realmente **¿Qué es la nutrición?**, bueno esta es considerada una ciencia que va a estudiar los alimentos, nutrimentos y otras sustancias, definida de igual manera como un proceso en el cual un organismo va a ingerir alimentos para después digerirlos, absorberlos, los va a transportar y usará sus sustancias para después eliminarlas. La alimentación posee algunas funciones como lo son las **nutricionales**; estas proporcionan materia y energía para el mantenimiento de las funciones **fisiológicas**, la función **social** nos habla acerca de favorecer la comunicación, establecer lazos afectivos y conexiones sociales, por último, las funciones psicológicas; mejoran nuestra salud emocional, nos dan satisfacción y obtención de sensaciones gratificantes. Todo lo que logramos hacer lo hacemos por medio de los alimentos, estos son aquellos productos que por todos sus componentes y características satisfacen el apetito, aportan nutrientes que son necesarios para mantener nuestro organismo en un buen estado de salud, todo lo

que consumimos nos aporta energía, para poder efectuar cualquier trabajo, todo lo que consumimos posee muchas cosas que ayudan en todo momento. Algunos ejemplos pueden ser los **hidratos de carbono**, que son sintetizados por las plantas y forman parte esencial de energía en la dieta, podemos encontrar los **monosacáridos**, de los cuales los humanos solo podemos absorber y usar una pequeña cantidad, el más importante es la a-d-glucosa, al hablar de los **disacáridos**, los más importantes son **sacarosa** (forma natural en alimentos), **lactosa** (sintetizada en las glándulas mamarias) y **maltosa** (rara vez está en alimentos) y **oligosacáridos**; polímeros pequeños muy hidrosolubles, ahora los **polisacáridos**; son hidratos de carbono, donde la amilopectina es más abundante en cereales y tubérculos con fécula. Los **lípidos** junto con las grasas constituyen un 34% de la energía de la dieta, otro aspecto a mencionar son las **proteínas**, formadas por aminoácidos, donde sus funciones en el cuerpo incluyen su papel como proteínas estructurales, enzimas, hormonas y demás. Otro aspecto que obtenemos de los alimentos son las **vitaminas**, clasificadas en liposolubles (A, E, K y D), hidrosolubles (tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, ácido pantoténico, biotina, ácido fólico, vitamina B12 y vitamina C), cuya deficiencia de cualquiera de estas va a ocasionar algún problema fisiológico. Así mismo podemos mencionar a los **minerales**, los cuales se han detectado como esenciales para nuestra función, estos representan el 4-5% de nuestro peso corporal, donde el 50% del peso es calcio y otro 25% es fósforo, ahora otro punto es la **fibra**, que se refiere a los componentes intactos de las plantas que no logran ser digeribles por las enzimas digestivas, su función es en el tubo digestivo, depende de su solubilidad, por ejemplo las fibras insolubles; aumentan la capacidad de retención de agua de la materia no digerida, van a aumentar el volumen fecal, y reducen el tiempo de tránsito digestivo, a diferencia de las fibras solubles, que forman geles, y ralentizan el tiempo de tránsito en el tubo digestivo. Bueno ahora el **agua**, un componente único de nuestro cuerpo que al nacer supone de un 75-85% del peso corporal total, que va disminuyendo con la edad, el agua es esencial para los procesos de digestión, absorción y excreción, su distribución se clasifica en **intracelular**, representando dos tercios del agua corporal total, y **extracelular** (plasma, linfa,

líquido raquídeo y secreciones), al hablar de la **ingesta**, podemos mencionar que al existir la sensación de sed, vamos a recurrir al consumo de agua, pero si **excedemos** de este, tendremos una **intoxicación** por agua, produciendo cefalea, ceguera, vómito, náuseas y demás, la eliminación cuando la ingesta es insuficiente, hace que los riñones sanos compense conservando agua y excretando una orina más concentrada, un dato importante es cuando no consumimos el agua que necesitamos o tenemos evacuaciones excesivas (diarrea y vómito), ocasionándonos una deshidratación, dando como signos, la cefalea, disminución de apetito, mareos y demás. Otro componente son los **electrolitos**, definidas como sustancias que se disocian en iones de carga positiva y negativa, por ejemplo, el **calcio**; el 99% se almacena en el hueso, el 1% restante tiene funciones fisiológicas importantes, su ingesta recomendada va de 1000-1300mg/día, el **sodio**, es el principal catión líquido extracelular, aproximadamente el 35-40% está en el esqueleto, al hablar del **magnesio**, decimos que el adulto contiene 24g de magnesio, siendo el 2do catión más abundante, si ingesta de referencia varía desde 310-420mg/día, dependiendo de la edad y el sexo, el **fósforo**, es un importante constituyente del líquido intracelular y por su participación en el ATP es vital para el metabolismo, su ingesta es de aproximadamente 700mg/día, su límite es de 3500-400mg, por último encontramos al **potasio**; principal catión del L.I, su concentración sérica normal es de 3,5-5mEq/L.

Ahora un punto vital, **¿Cómo clasificamos los alimentos?**, pues esto puede ser de distintas formas, puede ser según su origen, procedencia, composición y función, por ejemplo, en la clasificación natural, se basa de acuerdo al tipo de nutrimentos que contienen; **especies vegetales**: hongos, algas y semillas maduras, en las **especies animales**, encontramos; leche humana, insectos, huevos, tejidos animales, leches de otras especies. También nos podemos ayudar del **plato del buen comer**, que los divide en el **grupo 1 de color verde**; verduras y frutas, el **grupo 2 color amarillo**; cereales y leguminosas, por último, el **grupo 3 color rojo**; alimentos de origen animal.

Una alimentación saludable abarca muchos aspectos, todo para estar sanos, así que es indispensable alimentarnos bien, por lo que si hay un consumo excesivo de cualquier alimento habrá un desequilibrio, al igual que una deficiencia, lo más importante son las comidas ricas en vegetales, que se asocia con menor prevalencia de enfermedades crónicas degenerativas, así como un consumo correcto de fibras, ya que al no consumirlo puede provocar estreñimiento, colitis, cáncer de colon y demás. Una dieta correcta no es aquella donde nos quitamos alimentos con tal de bajar de peso, una dieta correcta y balanceada es aprender a consumir de todo, pero con medida, es decir, ingerir solo lo que nuestro cuerpo necesita, debe ser completa; con hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas, etc., suficiente; haciendo énfasis en que debemos consumir la cantidad de alimentos que necesitamos para cubrir nuestras necesidades, para mantener un peso saludable, al igual debe ser equilibrada; donde los nutrimentos deben guardar las proporciones adecuadas entre ellos, también inocua; donde el consumo habitual no debe implicarnos algún riesgo para nuestra salud, también es vital que sea variada; incluyendo diferentes alimentos y platillos en cada comida, por ultimo debe ser adecuada; en este punto decimos que nuestra dieta debe ser enfocada a nuestras condiciones fisiológicas, edad, sexo, la actividad que poseemos, nuestra estatura, y sobre todo nuestro estado de salud, pero sin olvidar la cultura, el lugar donde vivimos y nunca olvidar nuestra economía. Nuestra alimentación correcta puede ir acompañada de alimentos funcionales, que deben cumplir con seguridad de acuerdo a nuestros estándares de valoración de riesgos alimentarios, un ejemplo pueden ser los probióticos; un conjunto de microorganismos vivos que al ser consumidos ejercen efectos beneficiosos para la salud del humano, encontrados en yogures y productos lácteos, jugos, o complementos en polvo, otro ejemplo son los prebióticos; ingredientes alimentarios no digeribles que afectan beneficiosamente al humano, mediante la estimulación selectiva del crecimiento de un número limitado de bacterias en el colon. La nutrición es de vital importancia para un correcto estado de salud, para poseer todos nuestros nutrientes, mantener relaciones estables, una correcta salud mental, saber convivir, aprender a consumir lo que realmente necesitamos, así que “barriga balanceada, corazón contento y sano”.

Bibliografía.

Guillen, D. M. (s.f.). *Introducción a la Nutrición*. Obtenido de UDS:
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/63b2e6e7fa08fc3a51f398f8ae7d2a99>.

Guillen, D. M. (s.f.). *Nutrición Clínica*. Obtenido de UDS:
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/3002889cc7a46b80259ca38306362f72.pdf>