



Carlos Alberto Hernández Meza

**LIC. MENDEZ GUILLEN DANIELA
MONSERRAT**

Ensayo

Nutrición

Grado: 3

Grupo: B

Nutrición

Es una parte muy importante en la **alimentación**. Gracias a que nuestros antepasados empezaron con descubrimientos alimenticios esto gracias a las pruebas y errores que ellos realizaban, esto los ayudaba a mejorar en sus técnicas de recolección, pasando por muchos procesos y métodos para que fueran evolucionando y así poder tener el conocimiento sobre el cultivo, la agricultura y tener métodos de cómo preparar los alimentos.

Teniendo en cuenta que los alimentos son la parte esencial de nuestra vida que esto a la vez nos ayuda para poder tener una socialización, siendo esta la forma mediante la cual obtenemos nutrientes necesarios para nuestro cuerpo y nuestro organismo para su buen funcionamiento y para poder vivir. Para tener un concepto más claro sobre la alimentación podemos decir que es la ingesta de alimentos por parte de los órganos para que provean las necesidades alimenticias, las cuales estas son fundamentales para que se puedan obtener energía, podemos encontrar que puede abarcar desde una elección sobre los alimentos hasta la misma ingesta de estos, sin la alimentación sería prácticamente imposible la alimentación.

En la alimentación podemos encontrar diversas funciones los **nutricionales**: que se mencionan que proporcionan energía para el anabolismo y nos ayuda a mantener funciones fisiológicas, también podemos encontrar los **sociales**: que favorecen la comunicación, establecen lazos afectivos, conexiones sociales y mediante esta también podemos tener un conocimiento de las demás culturas otro punto importante es lo **psicológico**: puede ayudar e mejorar la salud emocional, proponer satisfacción y poder obtener sensaciones de gratificación. Ya que la forma de alimentación la podemos conocer que es todo producto que, por sus componentes químicos y características organolépticas, pueden formar parte de una dieta que tiene como objetivo de calmar el hambre, tener una satisfacción del apetito y al mismo tiempo aportar los nutrientes que resultan ser necesarios para que mantengan al organismo en un estado de aparente salud

En múltiples ocasiones se puede ligar a la nutrición y alimentación como sinónimo, gracias a los conceptos anteriores

Los nutrientes están contenidos en los alimentos que son descompuestas por el mismo cuerpo, que son transformadas y se utilizan para obtener energía y materia para las células y así poder llevar a cabo sus funciones de una forma correcta, porque es la unidad funcional mínima que la célula utiliza para el metabolismo interno y que es proporcionado mediante la alimentación. Podemos encontrar diferentes tipos de nutrientes, que cada uno de ellos tienen funciones distintas.

Los **macronutrientes**: son aquellos que necesitamos en grandes cantidades y están compuestas por las proteínas, hidratos de carbono y las grasas. Los **micronutrientes** solo los necesitamos en cantidades muy bajas y pequeñas, vitaminas y los minerales. Y por último dentro de esta clasificación podemos encontrar las **fibras y el agua** que estas también tienen que tener una cantidad adecuada de ingesta, dentro de todo esto tenemos una gran importancia la alimentación saludable, que tiene una relación ente una dieta y la salud o la enfermedad.

Las enfermedades crónicas que tienen mayor crecimiento como la obesidad la diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial y algunas neoplasias, podemos encontrar que las dietas están asociadas con menos prevalencia de enfermedades cardiovasculares, encontramos que las dietas ricas en alimentos vegetales frescos tales como el jitomate, la zanahoria, brócoli o coliflor etc.... están asociadas a la prevalencia de enfermedades crónicas degenerativas y las podemos considerar preventivas. Las dietas también han sido consideradas como una unidad de la alimentación, por que cada persona elige sus alimentos, de acuerdo con sus gustos, preferencias, creencias, valores, cultura, estado de ánimo, y economía, podemos encontrar características que deben cumplir las dietas, podemos encontrar que deben contener todos los nutrientes tales como **hidratos de carbono, proteínas, lípidos, nutrimentos inorgánicos y vitaminas** también debe ser una dieta equilibrada los nutrientes deben guardar las proporciones adecuadas entre ellos, de acuerdo a lo que han establecido especialistas

