



Claudia Patricia Abarca Jiménez

Lic. Daniela Monserrat Méndez

Ensayo

Nutrición

3°

“B”

NUTRICIÓN

En el presente ensayo abordaremos a profundidad el tema de la nutrición, primeramente ¿Qué es la nutrición?, bueno pues la nutrición se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de comer, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo. Y según la Organización Mundial de la Salud (OMS) Una nutrición saludable es fundamental para la prevención de factores de riesgo relacionados con la dieta, como el sobrepeso y la obesidad, y las enfermedades no transmisibles asociadas.

Podemos ver la nutrición como una ciencia que estudia procesos biológicos como lo es el proceso de digestión que se compone de la ingestión que se refiere a desde que entra un alimento por la boca, como resultado tenemos un bolo alimenticio, posteriormente, el segundo paso es la digestión que recorre desde el esófago, pasa el cardias, se mezcla con jugos gástricos dejándolo como un quimo; el tercer paso es la absorción que sucede en el intestino delgado, absorbe nutrientes principalmente en el primer tercio del intestino delgado denominado duodeno; por último hablamos de la egestión, es decir, la expulsión o excreción de los alimentos pasando por el colon hasta salir del cuerpo. El objetivo de la nutrición es directamente promover la salud. Es importante mencionar que los alimentos nos brindan la energía necesaria para efectuar nuestras actividades cotidianas; dicha energía podemos usarla en diferentes procesos como reacciones químicas, síntesis de tejidos, conducción eléctrica de esfuerzos musculares, entre otras cosas que suceden dentro de nosotros. Con relación a lo anterior, podemos identificar que todas las personas contamos con un estilo de alimentación de acuerdo a nuestras creencias, costumbres y tradiciones; sin embargo también se ha estudiado que una mala alimentación puede llevar a consecuencias graves de la salud; por eso la nutrición ha estudiado las dietas, conociendo a estas como todos aquellos alimentos que se ingieren en un día; esto permitió identificar que muchas dietas se llevan de forma inadecuada y que pueden ser perjudiciales a la salud, como consecuencia a esto tenemos el régimen de alimentación, este debe ser analizado y creado de acuerdo a la persona que lo requiera teniendo como objetivo principal el conservar la seguridad alimentaria y así mismo mejorar la calidad de vida de las personas.

Las claves para un plan de alimentación saludable incluyen:

- Comer una variedad de alimentos, incluyendo vegetales, frutas y productos integrales
- Comer carnes magras, aves, pescado, frijoles y productos lácteos bajos en grasa
- Obtener suficiente fibra
- Beber mucha agua
- Limitar la sal, los azúcares añadidos, el alcohol y las grasas saturadas
- Asegurarse de obtener suficientes nutrientes, especialmente calcio, vitamina D y potasio.

Así como también tenemos otro tipo de nutrientes que podemos identificarlos en dos grupos y los tomamos en cuenta porque tienen gran importancia en las dietas; acronutrientes: se requieren diariamente en grandes cantidades. Estos incluyen: proteínas, grasas, hidratos de carbono, algunos minerales y agua. Los micronutrientes, que se requieren diariamente en cantidades tan pequeñas que se expresan en unidades que van del miligramo al microgramo y los micronutrientes que incluyen las vitaminas y ciertos minerales que permiten al organismo usar los macronutrientes; el organismo solo los necesita en cantidades muy pequeñas.

Personalmente considero que la alimentación es parte fundamental para la supervivencia para cada ser vivo, actualmente podemos conocer un poco más de la alimentación desde como es que los alimentos actúan dentro de nuestro cuerpo, la conformación de cada alimento y como podemos tener un equilibrio alimenticio, teniendo como resultado una vida saludable aumentando así la esperanza de vida. De la misma forma, tenemos mucho por conocer sobre esta ciencia y muchos instrumentos de apoyo como la balanza que existen muchos tipos para poder usar la que se adapte más a lo que nosotros evaluamos a una persona, cintas métricas para medir circunferencias de cualquier parte del cuerpo y así llevar un control, entre muchos más. Esto es de suma importancia para la salud, pues se ha demostrado que las enfermedades se derivan de la forma de alimentación que tenemos día a día; ya que actualmente las cifras que se han registrado de forma mundial de las

enfermedades como hipertensión, diabetes, obesidad, entre muchas más enfermedades han logrado ocupar en los últimos años los primeros lugares de la mortalidad y conforme a estudios, se ha podido identificar que parte fundamental y en relación con estas personas fue un desequilibrio en su dieta, ya sea de deficiencia o de exceso. La nutrición fomenta un cambio radical en la vida de cada persona para una mejora en la salud. Como bien se conoce, hoy en día existen profesionales que nos guían en este proceso, es importante hacer hincapié en esta parte ya que gracias a los medios de comunicación podemos encontrar un sinnúmero de dietas que prometen llevarnos a tener el cuerpo de nuestros sueños, sin embargo como se ha mencionado previamente, cada régimen alimenticio debe ser creado personalmente ya que cada organismo reacciona diferente y cada persona tiene diferentes necesidades; lamentablemente existe un gran número de personas que se han dejado llevar por estos medios y han tenido un resultado perjudicial en la salud. De igual forma es importante reconocer que de acuerdo a cada etapa de nuestra vida, necesitamos modificaciones en nuestra dieta para un crecimiento, desarrollo o mantenimiento adecuado.

Podemos concluir en que la nutrición es muy importante en nuestra vida, teniendo en cuenta que necesitamos una valoración personal en donde podamos identificar que alimentos que actualmente están dentro de nuestra dieta nos están perjudicando, así como si tenemos un antecedente como una enfermedad que necesite de régimen alimenticio y así poder controlar nuestro equilibrio.

BIBLIOGRAFÍA

UDS. (s.f). Nutrición clínica. NUTRIOLOGIA COMO CIENCIA, 10-30