

**Javier Adonay Cabrera Bonilla**

**Daniela Monserrat Méndez Guillen**

**Nutrición**

**Nutriología Como Ciencia (ensayo)**

**3°**

**“B”**

## Nutriología como ciencia

Dentro de lo que se establece y se entiende lo que es el proceso de nutrición se deben tener en cuenta los puntos importantes, como son los conocimientos que se han tenido sobre la ciencia en estos años, los conceptos que están apegados y lo que es nutrición como una ciencia y como un proceso que está dentro de nuestra biología. Se debe tener el conocimiento de que la principal función de este proceso es la obtención de los nutrientes los cuales son importantes para el metabolismo de las células y estos nutrientes se pueden ver primero como macronutrientes como son los carbohidratos, lípidos y las proteínas para dar funciones en la estructuración y energía. En otra parte están los micronutrientes donde entran las vitaminas y los minerales en la que ayudan al metabolismo de sustancias, así como en el equilibrio, dentro de esto están también las sustancias que nos ayudan a la digestión en el punto de velocidad en que esta se lleve estas sustancias suelen ser las fibras, según su solubilidad en solubles o insolubles donde las insolubles van a dar una retención de agua más grande y un tránsito digestivo lento. Se tiene el estudio que esta aumenta la excreción de colesterol por su unión con los jugos biliares. Como unas de las sustancias importantes dentro la digestión y el proceso metabólico se tiene que tener un gran importancia y chequeo de las cantidades de agua ingeridas dependiendo la persona estando esta presente para la conjugación de solutos y reacciones metabólicas. El agua en el cuerpo se puede tener mayor parte de manera intracelular y una tercera parte de manera extracelular. La ingesta de este es vista después de la sensación de sed para controlar la deshidratación, pero debe haber un control en su consumo para evitar las posibles intoxicaciones. Por último, paso debe haber una eliminación de este líquido a través de la orina, sudor, lágrimas y más. Esto igual tiene en cuenta la regulación de moléculas positivas o negativas según sus cargas, conocidas como electrolitos para dar el equilibrio dependiendo el requerimiento. Teniendo una consideración en la nutrición se debe tener un control y un equilibrio en la alimentación, así como comprender lo que es y no saludable para tener una alimentación como lo dicta la norma oficial mexicana para brindar orientación alimentaria para su consulta en el conocimiento de su contenido y grupos de alimentos para descartar los alimentos no funcionales.

En la nutrición se debe de tomar en cuenta todos sus aspectos que lo constituyen como ciencia al igual que como un proceso biológico en constante realización. Hay un gran cambio durante estos años ya que cada cultura y persona se empieza a interesar en la parte del aporte de los alimentos y sus productos que son beneficiosos para ellos. Se puede entender que la nutrición es la ciencia donde se da el estudio los alientos, sus nutrientes y su equilibrio en la reducción de enfermedades, al igual que se debe como un proceso en que se manifiesta a la ingestión, absorción, metabolización y excreción de alimentos dándonos la energía necesaria para las actividades diarias según un requerimientos por persona en sus sexo o actividades que realiza para que pueda llegar a los requerimientos de kilocalorías que necesita para la obtención de los suficientes nutrimentos en su cuerpo. Igualmente, para poder enfocarnos en la dieta diaria se cuenta con una variedad de alimentos de diferentes especies animales y vegetales que aportan un contenido nutricional y no tenga contenidos perjudiciales para la salud, pero toda dieta está según las costumbres, religiones y etnias en el aprecio de los sabores y olores que nos dan un atractivo sensorial o la inclinación por ciertos alimentos en especial. Como primer punto importante es el consumo de los macronutrientes los cuales entran en la dieta diaria, y se deben de reconocer sus fuentes y cantidades recomendadas para cada persona; como primeros macronutrientes están los carbohidratos estos son los que tienen un mayor consume en todas las familias estos son sintetizados por las plantas y comprenden una importante fuente de energía ya que

corresponde casi la mitad de las calorías diarias, los cuales son obtenida a través de estructuras conocidas como monosacáridos sacando disacáridos o polisacáridos, estos grandes nutrientes están presentes en cereales, frutas y verduras así como en pastas. Los segundos nutrientes que son considerados como macros son los lípidos los cuales constituyen el 34% por ciento de las calorías que se consideran en una dieta pasando a ser estructuras obtenidas de ácidos grasos y tienen la mayor cantidad de kilocalorías esta tiene una capacidad de almacén alto ya que después son los adipocitos en donde se tiene como energía de resguardo ante una necesidad. Como tercer aporte se tiene en las proteínas con un porcentaje menor en la dieta, pero no sin importancia ya que mientras las plantas se constituyen de hidratos de carbono las estructuras de los humanos y animales son de proteínas y también hay un cambio en estas estructuras ya que estas contienen nitrógeno y tienen una gran variedad de funciones como estructurar servir como enzimas, hormonas, transporte y en la parte inmunológica las cuales son consideradas como inmunoproteínas. Las proteínas están formadas por aminoácidos esenciales los cuales deben estar en la dieta diaria y las no esenciales que son sintetizadas por el cuerpo en el proceso de transaminación, estos se unen mediante enlaces peptídicos. Dentro de los nutrientes donde hay preguntas si son necesarios o no están sin las que se consideran micro pero igual que los demás son esenciales para el funcionamiento y equilibrio y estos están las vitaminas y minerales, como primer punto las vitaminas las cuales son diferentes a los otros nutrientes, son esenciales y orgánicas sin un síntesis suficiente en el cuerpo por lo que se debe tener un aporte a través de la dieta o en suplementaciones, dentro de estas están las liposolubles que transportan en los lípidos de los alimentos como la vitamina A y por segundo las vitaminas hidrosolubles como la tiamina que se disuelve por difusión simple. Otra parte muy conocida dentro de la dieta esta la fibra los cuales son provenientes de los carbohidratos y pueden ser solubles o insolubles dependiendo su función en la digestión si tienen una fácil digestión son considerados solubles por lo que hay una rápida digestión y los solubles que, si son digeridos y ayudan a la mayor excreción del colesterol, pero hay una digestión lenta y una mayor acumulación de sus reservas como energía. En este proceso también hay que tener en cuenta el consumo de agua para la realización de las funciones digestivas como la hidrólisis y las reacciones químicas en la metabolización teniendo en cuenta los aportes de líquidos sin excederse para evitar posibles intoxicaciones en el cuerpo, así como el control de lo ingerido y lo excretado por la orina las sustancias como lágrimas y sudor. Estas cantidades de líquidos también deben estar en equilibrio con los electrolitos las cuales son sustancias que se mueven en cargas positivas o negativas cuando están en una disolución gracias al agua. Estos pueden ser sales de manera sencilla e inorgánicas como el sodio, potasio y magnesio o más orgánicas y complejas, estas tienen múltiples funciones dentro de las funciones metabólicas dadas, dentro de lo que es el potasio se pueden observar hipertensión o arritmias cardiacas cuando hay ingestas insuficientes; por eso se debe tener ingestas suficientes sin faltar ni rebasar la ingesta de ninguno de los alimentos dentro del plato del buen comer como el cual sirve como un instructivo nutricional teniendo cambios en el dependiendo la cultura o religión.

Por último dentro de todo se deben considerar la relación que existe entre la dieta y la salud humana para comprender como funciona el equilibrio si se tiene una alimentación saludable la cual debe tener características como ser completa, suficiente, equilibrada, inocua, variada y adecuada. Igual se debe tener un estudio de la clasificación que existe en el plato del buen comer que es donde se grafican los alimentos consumidos por los mexicanos como son las especies vegetales como hongos y semillas maduras y las especies animales; donde entra la leche materna esencial el recién nacido y la de otras especies, así como los tejidos animales comestibles, huevos o algunos insectos.

**Referencia:**

**UDS. Antología. Nutrición Clínica. Unidad i Nutriología Como Ciencia.**