



Esmeralda Jiménez Jiménez

Lic. Méndez Guillén Daniela Monserrat

Nutrición

Ensayo



Grado: 3°

Grupo: B

Comifán de Domínguez Chiapas a 16 de Agosto de 2023.



Nutrición Clínica

La nutrición es la ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos y otras sustancias además, se ocupa de las consecuencias sociales, económicas y culturales de los alimentos y su ingestión los alimentos y su ingestión.

Macronutrientes

Hidratos de carbono: Los hidratos de carbono son sintetizados por las plantas y son una importante fuente de energía en la dieta, en la que suponen aproximadamente la mitad de las calorías totales. Los principales hidratos de carbono de la dieta se pueden clasificar en: 1) Monosacáridos; 2) disacáridos y oligosacáridos, y 3) polisacáridos.

Monosacáridos: Los seres humanos nos solo pueden absorber y utilizar un pequeño número de los muchos monosacáridos que se encuentran en la naturaleza. Los monosacáridos más importantes de la dieta humana son: glucosa, galactosa y fructosa. La fructosa es el monosacárido más dulce. Los indicios Epidemiológicos indican que las dietas ricas en fructosa (lo que incluye la ingesta procedente de refrescos endulzados) podrían favorecer la obesidad y otras enfermedades, como el síndrome metabólico. La galactosa se produce a partir de la lactosa por Hidrólisis durante la digestión. Los lactantes con incapacidad congénita de metabolizar la galactosa padecen galactosemia.

Disacáridos y oligosacáridos:

Aunque en la naturaleza existe una amplia variedad de disacáridos, los tres disacáridos más importantes en la nutrición humana son sacarosa, lactosa y maltosa.

Polisacáridos:

Los polisacáridos son hidratos de carbono con más de 10 unidades monosacáridicas. Las plantas elaboran dos tipos de almidón: amilosa y Amilopectina. La amilopectina es más abundante en los alimentos, en especial en los cereales y los tubérculos con fécula. Los almidones del maíz, el arrurruz, el arroz, la papa y otras plantas son polímeros de glucosa con la misma composición química.

Lípidos: Las grasas y los lípidos constituyen aproximadamente el 34% de la energía de la dieta humana. Como la grasa es rica en energía y proporciona 9 kcal/g de energía, los seres humanos son capaces de obtener energía suficiente con un consumo diario razonable de alimentos que contengan grasa. La grasa de la dieta es esencial para la digestión, Absorción y transporte de las vitaminas liposolubles y de productos fitoquímicos, como los Carotenoides y los licopenos.

Proteínas: Mientras que la estructura de las plantas está formada principalmente por hidratos de carbono, la estructura corporal de los seres humanos y de los animales se

basa en las proteínas. Las proteínas están formadas por aminoácidos unidos entre sí por enlaces peptídicos. Las proteínas también pueden ser una fuente de energía.

MICRONUTRIENTES: VITAMINAS Y MINERALES

Vitaminas liposolubles: Las vitaminas liposolubles se absorben pasivamente y se transportan con los lípidos de la dieta. Las vitaminas liposolubles requieren lípidos para su absorción y suelen excretarse por las heces mediante la circulación Entero hepática.

Vitaminas hidrosolubles: Tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, ácido pantoténico, Biotina, ácido fólico, vitamina B12 y vitamina C se denominan vitaminas hidrosolubles; la solubilidad en agua es una de las pocas características que comparten. La mayoría no se almacena en cantidades apreciables, lo que hace que sea necesario su consumo habitual. Las vitaminas hidrosolubles viajan mediante transportadores y se excretan en la orina.

Minerales

Los nutrientes minerales se dividen tradicionalmente en macrominerales (son necesarios ≥ 100 mg/día) y microminerales u oligoelementos (son necesarios < 15 mg/día).

FIBRA

Fibra dietética se refiere a los componentes intactos de las plantas que no son digeribles por las enzimas digestivas, mientras que fibra funcional se refiere a los hidratos de carbono no digeribles que se han extraído o fabricado a partir de las plantas.

AGUA

El agua es el componente único más importante del cuerpo. En el momento del nacimiento el agua supone aproximadamente el 75% al 85% del peso corporal total; esta proporción disminuye con la edad y la adiposidad. El agua supone del 60% al 70% del peso corporal total del adulto delgado, pero solo del 45% al 55% del adulto obeso.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Clasificación natural:

Los alimentos se clasifican de acuerdo con el tipo de nutrimentos que contienen y su

Origen:

Especies vegetales

- Órganos y tejidos frescos de plantas superiores.
- Hongos.
- Algas.
- Semillas maduras.

Especies animales

- Leche humana.
- Leches de otras especies.
- Órganos y tejidos animales.
- Huevos.
- Insectos.