



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
MEDICINA HUMANA**



NUTRICIÓN

ENSAYO ARGUMENTATIVO

NUTRIOLOGÍA COMO CIENCIA



DRA. DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

ANA KRISTELL GÓMEZ CASTILLO

3“B”

Comitán de Domínguez, Chiapas. A 16 de septiembre, 2023

NUTRICIÓN

En el siguiente ensayo abordaremos el tema de nutrición, para comenzar tenemos que entender el concepto de nutrición; se dice que la nutrición es la ciencia que estudia los alimentos, los nutrimentos y otras sustancias conexas, es decir todo lo que nosotros consumimos al día y lo que pasa dentro de nuestro organismo, que dentro de el involucra el proceso de la ingesta, absorción y metabolismo de los nutrientes necesarios para mantener su correcto funcionamiento; por otra parte también estudia el proceso salud-enfermedad como es que interaccionan con este proceso los alimentos, tanto para un beneficio o una maleficencia; una de las partes importantes que debemos entender es que en Chiapas, existen distintas culturas, donde la alimentación es distinta al consumirlo en un pueblo indígena a como lo consumen en un lugar urbanizado, esto también va dependiendo del nivel de economía de cada grupo de familia los cuales se refleja en los hábitos alimentarios, ya que no solo de trata de lo que se consume, si no como se consume.

Los alimentos nos aportan energía para poder hacer nuestras actividades cotidianas, ya que los alimentos nos aportan los nutrientes suficientes para realizarlas, siendo esta fundamental para la salud del ser humano, ya que una buena nutrición es importante para mantener un equilibrio saludable, ayudando a la prevención de las enfermedades tanto físicas como mentales. La nutrición es determinada por factores biológicos y psicológicos, con base a los antecedentes de la alimentación y por otro lado los antecedentes heredofamiliares, que estos determinan una dieta habitual por medio de los alimentos que contienen, hidratos de carbono, proteínas, lípidos, electrolitos, vitaminas, minerales, que estos son los nutrimentos.

Podemos definir a los nutrimentos como compuestos químicos que se encuentran en los alimentos y son importantes para que el organismo desempeñe sus funciones vitales, algunos de ellos son indispensables y algunos son dispensables, es decir que unos los obtenemos por medio de la dieta y otros nuestro organismo los puede sintetizar a partir de otros nutrimentos, es importante saber que todos los

nutrimentos son indispensables para realizar sus funciones dentro de las más importantes son la energía y la reguladora de los procesos metabólicos.

Comenzaremos hablando de cada uno de ellos. Los hidratos de carbono son sintetizados por las plantas y son una importante fuente de energía en la dieta y contienen carbono, hidrógeno y oxígeno.

Entonces podemos decir que los hidratos de carbono son la principal fuente de alimento para la humanidad, los más económicos, los más fáciles de obtener, los de más fácil digestión y los podemos clasificar en 3 importantes grupos, los monosacáridos que dentro de los más importantes de la dieta humana son: glucosa, galactosa y fructosa, los disacáridos que los más importantes en nutrición humana son sacarosa, lactosa y maltosa, y los polisacáridos que son hidratos de carbono con más de 10 unidades monosacáridicas.

Los lípidos o grasas según la UNAM “son un grupo diverso de compuestos orgánicos constituidas por carbono, oxígeno e hidrógeno” y que los triglicéridos son la clase más común de lípidos que se encuentran en el organismo y en los alimentos. Las proteínas fueron de los primeros compuestos reconocidos como parte vital e importante de los tejidos vivos ya que toda la materia viva las contiene, las proteínas están compuestas de carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno, aunque pueden estar presentes otros elementos como azufre y fósforo, pero es el nitrógeno el que distingue a la molécula proteica, Las proteínas también están constituidas de unidades llamadas aminoácidos, de los cuales 20 son de importancia biológica.

Las antes mencionadas son macronutrientes, ahora hablaremos de los micronutrientes, como son las vitaminas y los minerales. Las vitaminas son indispensables para la vida ya que promueven el crecimiento, participan en procesos vitales del organismo, facilitan el uso de nutrimentos energéticos, estas podemos dividir las en dos para su clasificación, como son las vitaminas liposolubles y las hidrosolubles, las vitaminas liposolubles encontramos, Vitamina A, Vitamina D, Vitamina E, Vitamina K y dentro de las hidrosolubles encontramos Tiamina, Riboflavina, Niacina , Ácido pantoténico, Piridoxina, Biotina, Ácido fólico

Cobalamina, Ácido ascórbico. Los minerales son nutrientes esenciales para el cuerpo humano, ya que desempeñan un papel importante en diversas funciones corporales, ayudan al desarrollo de los huesos y los dientes, la producción de glóbulos rojos, así también en el sistema inmunológico.

Ahora hablaremos de la importancia de la fibra y del agua. La fibra es un componente vegetal que contiene polisacáridos y lignina y que es altamente resistente a la hidrólisis de las enzimas digestivas humanas, la fibra tiene un papel fundamental en la defecación y en el mantenimiento de la microflora del colon, entre ellas las podemos clasificar en dos, en soluble e insoluble, y una de sus funciones principales es que aporta volumen a la dieta. En cuanto al agua después del oxígeno, el agua es una de las moléculas más importantes para la vida, todos los seres vivos, incluyendo los alimentos, la contienen ya que es el mayor componente del cuerpo humano, esta tiene como función de solvente, como un medio de transporte y como lubricante y muy fundamental para los procesos de digestión, absorción, y excreción.

Los electrolitos son extremadamente conocidos ya que los encontramos en muchas etiquetas de los productos que consumimos a diario, los electrolitos son sustancias esenciales para mantener las funciones vitales tales como la promoción de la conductividad eléctrica en los nervios y los músculos. Dentro de ellos se encuentran el potasio, calcio, sodio, magnesio, y fósforo, estos cumplen con funciones como dar la estructura al cuerpo y permiten el crecimiento, constituyendo los huesos, dientes, tejidos y músculos, estos también forman parte de las células y líquidos corporales, Regulan los procesos vitales, como son el equilibrio ácido-base y la presión osmótica, Regulan y transmiten los impulsos nerviosos y la contracción muscular.

El plato del buen comer según la OMS “es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana, para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México”, en el podemos ver de forma ilustrada y darnos una idea que es bueno para nuestro cuerpo y mantenernos saludables.

En conclusión, podemos decir que debemos tener una idea de cada una de las cosas antes mencionadas para poder llevar a cabo una dieta saludable, que esta puede variar dependiendo de nuestra edad y sobre todo de nuestro organismo, conocer lo que nos puede beneficiar de una u otra manera el como consumirlos los alimentos que nuestro cuerpo necesita, de acuerdo a las características biológicas, psicológicas, económicas y socioculturales, y como es que cada persona selecciona, prepara e ingiere una serie de alimentos y platillos que conforman su dieta de la vida cotidiana.

El desconocimiento del valor nutritivo de los alimentos, las combinaciones, la variedad e higiene de estos contribuyen a que se presenten estados de mala nutrición o una desnutrición, así como nos puede llevar a padecimientos crónicos, entre los mas conocidos, son diabetes e hipertensión arterial. Hablando propiamente de el personal de salud, es necesario entender el proceso de los alimentos que en algunos casos alimentos serán tolerables para algunas enfermedades y algunos alimentos no, la nutrición es la base de la enfermedad, entonces dejamos que los alimentos sean la medicina.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

MEDICINA, U. (s.f.). NUTRICION . *Antología*, 8-36.