



Mi Universidad

Ensayo Argumentativo

Javier Jiménez Ruiz

Primer Parcial

Nutrición

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillén

Licenciatura en Medicina Humana

3° "A"

Comitán de Domínguez, Chiapas; a 16 de marzo de 2024

“Nutrición: Más que una ciencia, un pilar para la salud humana”

La nutrición, más que simplemente una práctica cotidiana, es una ciencia vital que impacta directamente en la salud y el bienestar de las personas. A lo largo de la historia, el estudio de la nutrición ha evolucionado desde un enfoque básico en la ingesta de alimentos hasta una disciplina compleja que abarca la bioquímica, la fisiología y la epidemiología. En este ensayo, exploraremos cómo la nutrición se ha consolidado como una ciencia fundamental para comprender y promover la salud humana. Siendo congruentes, es base fundamental para el aprendizaje médico, conocer sus indicios nos lleva a entender una gran secuencia de procesos importantes en el funcionamiento orgánico, así como ciertos procesos implicados en la interpretación bioquímica, a lo largo de este periodo hemos revisado múltiples conceptos que nos alude a la importancia de la implementación específica de la nutrición.

Hablemos de los fundamentos científicos de la nutrición, la nutrición se basa en principios científicos sólidos, que incluyen la bioquímica de los nutrientes, el metabolismo y la fisiología del cuerpo humano, los avances en tecnología han permitido investigaciones más detalladas sobre cómo los nutrientes interactúan con el cuerpo a nivel molecular y celular. La relación entre nutrición y salud: La alimentación adecuada es esencial para prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, la obesidad, las enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer.

Los estudios epidemiológicos han demostrado consistentemente que una dieta equilibrada puede mejorar la calidad de vida y prolongar la esperanza de vida. Así como la participación de la nutrición y prevención de enfermedades: La nutrición juega un papel crucial en la prevención de enfermedades, ya que ciertos nutrientes pueden fortalecer el sistema inmunológico y proteger contra infecciones y enfermedades. Al igual una comprensión profunda de la relación entre la dieta y la salud ha llevado al desarrollo de pautas dietéticas específicas y programas de intervención para combatir la malnutrición y las enfermedades relacionadas con la dieta. Por lo tanto, los desafíos y controversias en la nutrición: A pesar de los avances en la investigación nutricional, persisten controversias sobre temas como los efectos de los suplementos dietéticos, las dietas de moda y el papel de los alimentos procesados en la salud. Es importante abordar estos desafíos con un enfoque basado en la evidencia y promover la educación nutricional para ayudar a las personas a tomar decisiones informadas sobre su alimentación. Como hemos venido revisando, es importante tener en

claro ciertas importancias de lo que hace específico a la nutrición y la relevancia de estas con la vida diaria y la dieta, el contenido nutricional de los alimentos se refiere a los diferentes nutrientes que proporcionan y cómo estos nutrientes afectan la salud y el bienestar del cuerpo humano. Los nutrientes esenciales incluyen carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. Aquí hay una descripción general de cada uno y la manera ilícita de conocerlos de manera rutinaria: los carbohidratos, son la principal fuente de energía para el cuerpo. Se dividen en dos tipos: simples (azúcares) y complejos (almidones y fibra). Los carbohidratos proporcionan energía inmediata y son importantes para el funcionamiento del cerebro y el sistema nervioso. Las proteínas, son los bloques de construcción del cuerpo y son esenciales para el crecimiento, la reparación y el mantenimiento de tejidos. También desempeñan un papel en la producción de enzimas, hormonas y anticuerpos, fisiológicamente hablando, es crucial conocer como se comportan éstos en el organismo, y el aporte benéfico que estos proporcionan al tener contacto con el reparto. Las grasas, son una fuente concentrada de energía y ayudan en la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E y K). Las grasas saludables, como los ácidos grasos omega-3 y omega-6, son importantes para la salud del corazón y el cerebro, crucial para que, en su momento dado, conocer estas clasificaciones mejoren y potencialicen un tratamiento adecuado, así como para poder generar e impartir la promoción a la salud en combinación a la salud pública. Mientras tanto, las vitaminas: son compuestos orgánicos que el cuerpo necesita en cantidades pequeñas para mantener funciones metabólicas y fisiológicas. Hay vitaminas solubles en agua (como la vitamina C y las vitaminas del complejo B) y solubles en grasa (como las vitaminas A, D, E y K) de tal modo, como ya se ha mencionado, tiene un papel fundamental. No olvidemos que los minerales: son aquellos elementos inorgánicos esenciales para diversas funciones corporales, como la formación de huesos y dientes, la contracción muscular y la regulación del equilibrio hídrico. Algunos minerales comunes incluyen calcio, hierro, potasio, magnesio y zinc. Y recalando, el agua: es esencial para la vida y constituye aproximadamente el 60% del peso corporal en adultos. El agua desempeña un papel crucial en la regulación de la temperatura corporal, la eliminación de desechos y la lubricación de articulaciones y tejidos. El contenido nutricional de los alimentos varía según el tipo de alimento y su procesamiento. Es importante consumir una variedad de alimentos

para obtener todos los nutrientes esenciales necesarios para mantener una buena salud y prevenir deficiencias nutricionales. La etiqueta de información nutricional en los productos alimenticios proporciona información detallada sobre el contenido nutricional, lo que permite a las personas tomar decisiones informadas sobre su dieta. Una alimentación saludable es aquella que proporciona al cuerpo los nutrientes necesarios para mantener un buen estado de salud y bienestar general. Una alimentación saludable no se trata solo de contar calorías, sino de nutrir el cuerpo con alimentos de calidad que promuevan la salud a largo plazo. Adoptar hábitos alimentarios saludables puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas, mejorar la energía y el estado de ánimo, y promover un estilo de vida activo y equilibrado. Para esto, una excelente guía y herramienta que nos ayuda a establecer balances en la dieta es, el "Plato del bien comer" es una guía alimentaria desarrollada por la Secretaría de Salud de México para promover una alimentación equilibrada y saludable. Esta herramienta visual divide el plato en tres secciones principales, cada una representando un grupo de alimentos, y proporciona recomendaciones sobre la cantidad y variedad de alimentos que deben consumirse en cada comida. En conclusión, una alimentación saludable es fundamental para mantener un buen estado de salud y bienestar a lo largo de la vida. Adoptar hábitos alimentarios equilibrados, que incluyan una variedad de alimentos frescos y nutritivos, puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas, mejorar la energía y el estado de ánimo, y promover un estilo de vida activo y equilibrado. Es importante recordar que no se trata solo de contar calorías, sino de nutrir el cuerpo con alimentos de calidad que proporcionen los nutrientes necesarios para funcionar de manera óptima. Esto incluye consumir una variedad de frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables, mientras se limita el consumo de alimentos procesados y bebidas azucaradas. Además, es fundamental escuchar las señales de hambre y saciedad del cuerpo, planificar las comidas con anticipación y mantenerse hidratado con suficiente agua a lo largo del día.

En resumen, una alimentación saludable no solo beneficia al cuerpo físico, sino también a la salud mental y emocional, proporcionando una base sólida para una vida plena y saludable. Es importante adoptar un enfoque consciente y equilibrado hacia la alimentación, buscando siempre el bienestar integral a través de una dieta nutritiva y variada.

Bibliografía

-Antología de la nutrición

-Kaufer, M., (2015), Nutriología Médica, Medica panamericana