



**Citlali Monserrath Campos Aguilar**

**Lic. Daniela Monserrat Méndez  
Guillen**



**Ensayo**

**Nutrición**

**3 "A"**

Comitán de Domínguez Chiapas A 13 de Marzo del 2024

# ENSAYO NUTRIOLÓGICO

La nutrición es la ciencia de los alimentos y cómo se relaciona con la salud. Este aborda el estudio de los nutrientes, que son sustancias en los alimentos que nos proporcionan energía y bloques de construcción esenciales para el cuerpo, y la forma en que estos nutrientes son digeridos, absorbidos y utilizados por el cuerpo.

La nutrición es esencial para la buena salud. Una dieta saludable proporciona al cuerpo los nutrientes que necesita para funcionar correctamente, incluidos carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Estos nutrientes son esenciales para una variedad de funciones corporales, como el crecimiento y el desarrollo, el metabolismo y la función inmune.

En los últimos años, ha habido un creciente interés en la nutrición y su papel en la salud y la enfermedad. Este interés se debe en parte a la creciente prevalencia de enfermedades crónicas, como la obesidad, las enfermedades cardíacas y el cáncer, que a menudo están relacionados con las malas dietas y elecciones al estilo de vida.

De igual manera tenemos a los macronutrientes que estos son los nutrientes que el cuerpo necesita en grandes cantidades. Son carbohidratos, proteínas y grasas. Los carbohidratos son la principal fuente de energía del cuerpo y se encuentran en alimentos como el pan, la pasta, el arroz y las frutas. Las proteínas son esenciales para la construcción y reparación de tejidos y se encuentran en alimentos como la carne, el pescado, las aves, los frijoles y las nueces. Las grasas también son esenciales para el organismo, aportan energía, aíslan el organismo y ayudan a absorber las vitaminas.

La ingesta diaria recomendada de macronutrientes varía según la edad, el sexo y el nivel de actividad. Sin embargo, es lo más adecuado consumir entre el 45% y el 65% de las calorías provenientes de carbohidratos, entre el 10% y el 35% de las calorías provenientes de proteínas y entre el 20% y el 35% de las calorías provenientes de grasas.

Los macronutrientes son esenciales para que el organismo funcione correctamente. Sin embargo, es importante consumirlos con moderación. Comer demasiados carbohidratos puede provocar aumento de peso y problemas de salud como diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas. Comer demasiadas proteínas también puede provocar problemas de salud como cálculos renales y osteoporosis. Y comer demasiada grasa puede provocar aumento de peso y enfermedades cardíacas.

Es importante llevar una dieta equilibrada que incluya todos los macronutrientes esenciales. Esto ayudará a garantizar que el cuerpo obtenga los nutrientes que necesita para funcionar correctamente.

Los carbohidratos, las proteínas y las grasas proporcionan los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para funcionar correctamente.

Los carbohidratos: son la principal fuente de energía del cuerpo. Se descomponen en glucosa, que luego las células de todo el cuerpo utilizan como energía. Los carbohidratos también ayudan a regular los niveles de azúcar en sangre.

Las proteínas: son esenciales para construir y reparar tejidos. También participan en muchas otras funciones corporales, como la producción de hormonas y enzimas.

Las grasas: son esenciales para la absorción de vitaminas y minerales, y también aportan energía. Las grasas también ayudan a aislar el cuerpo y proteger los órganos.

Los macronutrientes son esenciales para que el organismo funcione correctamente. Una dieta equilibrada que incluya todos los macronutrientes esenciales es importante para la salud y el bienestar general.

Los carbohidratos, las proteínas y las grasas se encuentran en una variedad de alimentos. Algunas buenas fuentes de carbohidratos incluyen pan, pasta, arroz, frutas y verduras. Algunas buenas fuentes de proteínas incluyen la carne, el pescado, las aves, los frijoles y las nueces. Algunas buenas fuentes de grasas incluyen aceites, mantequilla y nueces.

Es importante comer una variedad de alimentos de todos los grupos para obtener los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita.

Los macronutrientes son esenciales para que el organismo funcione correctamente. Una dieta equilibrada que incluya todos los macronutrientes esenciales es importante para la salud y el bienestar general.

Por otra parte tenemos a las vitaminas que estos serán compuestos orgánicos esenciales para la salud humana. Se necesitan en pequeñas cantidades, pero desempeñan un papel vital en una variedad de funciones corporales. Las vitaminas se clasifican en dos grupos: vitaminas hidrosolubles y vitaminas liposolubles.

Las vitaminas solubles en agua no se almacenan en el cuerpo, por lo que deben consumirse con regularidad. Las vitaminas solubles en agua son la vitamina C, la vitamina

B1 (tiamina), la vitamina B2 (riboflavina), la vitamina B3 (niacina), la vitamina B6 (piridoxina), la vitamina B9 (folato), la vitamina B12 (cobalamina) y la biotina.

Las vitaminas liposolubles se almacenan en el cuerpo, por lo que no es necesario consumirlas con tanta frecuencia. Las vitaminas liposolubles son la vitamina A, la vitamina D, la vitamina E y la vitamina K.

Las vitaminas son esenciales para un sistema inmunológico saludable y ayudan a proteger el cuerpo de enfermedades. También desempeñan un papel en la producción de energía, el metabolismo y el crecimiento celular.

Una deficiencia de vitaminas puede provocar diversos problemas de salud, como anemia, escorbuto, beriberi (Enfermedad con deficiencia de tiamina), pelagra y ceguera nocturna.

La mejor manera de obtener las vitaminas que necesita es llevar una dieta saludable que incluya una variedad de frutas, verduras y cereales integrales. Sin embargo, es posible que algunas personas necesiten tomar de algunos suplementos vitamínicos, especialmente si tienen una dieta restringida o una condición médica que afecta su absorción de vitaminas.

Las vitaminas son esenciales para una buena salud. Al llevar una dieta saludable y tomar suplementos vitamínicos según sea necesario, puede asegurarse de obtener las vitaminas que necesita para mantenerse sano y fuerte.

La salud es un estado que nos advierte un cuerpo saludable libre de *patologías infecciosas* y un desequilibrio mental o físico; gracias a la salud podemos tener relaciones dentro de nuestra sociedad y estar seguros de cualquier **afección**.

Los alimentos que obtenemos en nuestra dieta y poseen los componentes necesarios para una buena **nutrición**, son el complemento perfecto para que nuestra *salud física y mental* estén bajo control.

Sin embargo, si padecemos de alguna situación contradictoria y nuestra nutrición está siendo afectada, corremos el riesgo de afectar nuestra alimentación y posterior nuestra **salud**. Por tanto, debemos reconocer la relevancia de la nutrición en nuestra vida, ya de ello depende nuestro bienestar a corto y largo plazo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- 1) Kaufer, M., (2015), Nutriología Médica, Medica panamericana
- 2) Tellez, M., (2014) Nutrición clínica, Manual moderno
- 3) Roth, R., (2009), Nutrición y dietoterapia, McGraw Hill