



**Josué Alejandro Roblero Díaz**

**Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen**

**Ensayo Argumentativo de la Antología de  
Nutrición**

**Nutrición**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**3°**

**A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 14 de marzo de 2024.

## Introducción

La materia de nutrición, actualmente son las necesidades de alimentación que se hacen patentes con mayor fuerza en los ámbitos económico, cultural y social; de tal modo que se necesitan profesionales de salud que faciliten y promuevan un cambio en el proceso alimentario de la población teniendo en cuenta un alto sentido humanista.

Ya que la nutrición desempeña un papel fundamental en todas las etapas de la vida, desde el nacimiento hasta la vejez.

Las acciones alimentarias y nutricionales dentro del ámbito de la promoción de la salud podrían ser un factor importante para mejorar la situación alimentaria y nutricional de las personas mediante la educación alimentaria. Es por ello que la formación del alumno a la salud incluye la materia de nutrición dentro por considerar a una adecuada alimentación, como la principal alternativa para mantener la salud en la comunidad; coadyuvando al mejoramiento de la calidad de vida en el ámbito individual y colectivo.

A partir de la concepción de la alimentación como un acto central de la vida humana, la Salud se integrará los factores biológicos, sociales y psicológicos que inciden en una alimentación adecuada, con el fin de orientar a las personas hacia el conocimiento de las prácticas alimentarias que mejoren su calidad de vida.

## Ensayo Argumentativo

La nutrición en las diferentes etapas de la vida es un tema de vital importancia que merece nuestra atención y consideración. A medida que avanzamos a través de las distintas etapas del desarrollo humano, nuestras necesidades nutricionales cambiarán y evolucionarán. Desde el nacimiento hasta la vejez, la alimentación adecuada se vuelve esencial para nuestro crecimiento, desarrollo y bienestar general.

En este ensayo argumentativo, exploraremos las diferentes etapas de la vida y cómo la nutrición desempeña un papel fundamental en cada una de ellas. Comencemos por los primeros años de vida, cuando los bebés y los niños pequeños están en una etapa crítica de crecimiento y desarrollo.

Durante este período, la nutrición adecuada es fundamental para garantizar un desarrollo óptimo. La leche materna es el alimento ideal para los lactantes, ya que contiene todos los nutrientes necesarios en las proporciones adecuadas. La lactancia materna no solo proporciona nutrientes esenciales, sino que también ayuda a fortalecer el sistema inmunológico del bebé, protegiéndolo de enfermedades. Es importante fomentar y apoyar la lactancia materna, ya que se ha demostrado que tiene innumerables beneficios para la salud a corto y largo plazo.

A medida que los niños crecen, se introduce gradualmente una variedad de alimentos sólidos en su dieta. Es en esta etapa que se debe prestar especial atención a la nutrición, ya que los niños necesitan una amplia gama de nutrientes para su crecimiento y desarrollo adecuado.

Una dieta equilibrada que incluye una variedad de frutas, verduras, proteínas, granos enteros y productos lácteos es esencial para satisfacer las necesidades nutricionales cambiantes. Además, es importante fomentar buenos hábitos alimenticios desde una edad temprana, ya que pueden sentar las bases para una vida saludable en el futuro. La infancia y la adolescencia son etapas en las que el cuerpo experimenta un acelerado y cambios hormonales significativos.

La inclusión de alimentos ricos en hierro es esencial para prevenir la anemia, y las vitaminas y minerales provenientes de frutas y verduras ayudan a mantener un sistema impermeable fuerte.

Sin embargo, en esta etapa, es común que los jóvenes desarrollen malos hábitos alimentarios, como el consumo excesivo de alimentos ultra procesados, altos en grasas y azúcares, lo que puede tener consecuencias negativas para su salud a largo plazo, la nutrición juega un papel importante en el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades crónicas.

En esta etapa de la vida, las necesidades nutricionales pueden variar según el género, el embarazo, la lactancia y la actividad física. Es esencial mantener una alimentación equilibrada que incluya una variedad de alimentos de diferentes grupos, como frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables. Limitar el consumo de alimentos procesados,

ricos en grasas saturadas y azúcares añadidos, ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidad y otros trastornos relacionados. Además, mantener una hidratación adecuada es esencial para el funcionamiento óptimo del cuerpo y el mantenimiento de una buena salud.

En resumen, la nutrición en las diferentes etapas de la vida es crucial para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la salud a lo largo del ciclo vital. Desde los primeros años de vida hasta la vejez, nuestras necesidades nutricionales cambian, pero la importancia de una alimentación equilibrada y adecuada en nutrientes se mantiene constante.

La nutrición adecuada en cada etapa de la vida no solo afecta nuestra salud física, sino también nuestro bienestar emocional y cognitivo. Al tomar decisiones informadas sobre nuestra alimentación y adoptar hábitos alimentarios saludables desde temprana edad, podemos promover una vida saludable y prevenir enfermedades a largo plazo. La nutrición es la base para un cuerpo sano y una vida plena en todas las etapas de la vida.

Al entender las necesidades nutricionales específicas en cada etapa, podemos tomar decisiones informadas sobre nuestros hábitos alimenticios y promover una vida saludable a lo largo de nuestro ciclo vital.

Los niños y los adolescentes necesitan una ingesta adecuada de proteínas para la construcción y reparación de tejidos, así como de calcio y vitamina D para el desarrollo óseo.

### **Plato Del Buen Comer**

El plato del buen comer es una representación visual de los grupos de alimentos que se deben consumir en una dieta balanceada. Este plato está dividido en tres secciones: verduras y frutas, cereales y leguminosas, y proteínas.

Además, se incluye una porción adicional para alimentos que contienen grasas y azúcares, los cuales deben ser consumidos con moderación.

**Importancia del plato del buen comer** El plato del buen comer es importante porque promueve una alimentación balanceada y adecuada para la salud. Consumir alimentos de todos los grupos alimenticios es esencial para obtener los nutrientes necesarios para mantener una buena salud.

Dentro que cabe el plato del buen comer permite a las personas comprender de manera sencilla y visual qué alimentos deben ser consumidos en mayor cantidad y cuáles en menor cantidad.

El plato del buen comer es una herramienta valiosa para mejorar la salud de la población. Consumir alimentos de todos los grupos alimenticios es esencial para obtener los nutrientes necesarios para mantener una buena salud.

El plato del buen comer permite a las personas comprender de manera sencilla y visual qué alimentos deben ser consumidos.

Por lo tanto, es importante implementar el plato del buen comer en la dieta diaria para mejorar la salud y prevenir enfermedades.

## **Carbohidratos**

Los carbohidratos no son sólo una fuente importante de producción rápida de energía en las células, también son las estructuras fundamentales de las células y componentes de numerosas rutas metabólicas.

Al realizar la práctica se diferenciaron carbohidratos reductores como la glucosa, lactosa y fructosa los cuales poseen su grupo carbonilo (grupo funcional) intacto y que a través del mismo pueden reaccionar como reductores con otras moléculas que actuarán como oxidantes y carbohidratos no reductores como la sacarosa debido a que no poseen grupos carbonilos hemiacetalicos libres que le permitan reducir las sales cúpricas.

## **Lípidos**

Los lípidos son biomoléculas orgánicas formadas por C, H y O pudiendo contener además N, P y S. Son un grupo muy heterogéneo de moléculas, aunque tienen en común las siguientes propiedades: Son insolubles en agua, pero solubles en disolventes orgánicos, es decir, no polares, como el éter, cloroformo, benceno, acetona y son poco densos los lípidos se pueden clasificar en dos grupos o clases principales.

Un grupo, que consta de compuestos de cadena abierta con cabezas o grupos polares y largas colas hidrocarbonadas no polares.

La clasificación divide a los lípidos en: Lípidos simples: ésteres de ácidos grasos con diversos alcoholes (grasas y ceras), Lípidos complejos: ésteres de ácidos grasos que contienen otros grupos además de un alcohol y un ácido graso (fosfolípidos, glucolípidos y otros lípidos complejos), Lípidos precursores y derivados: comprenden ácidos grasos, glicerol, esteroides, cuerpos cetónicos, hidrocarburos, vitaminas liposolubles y hormonas liposolubles.

## **Proteínas**

Las proteínas son los pilares fundamentales de la vida. Cada célula del cuerpo humano las contiene. La estructura básica de la proteína es una cadena de aminoácidos. Es necesario consumir proteínas en la dieta para ayudarle al cuerpo a reparar células y producir células nuevas.

La proteína también es importante para el crecimiento y el desarrollo de niños, adolescentes y mujeres embarazadas.

## **Proceso de digestión**

La digestión es importante porque el cuerpo necesita los nutrientes provenientes de los alimentos y bebidas para funcionar correctamente y mantenerse sano. Las proteínas, las grasas, los carbohidratos, las vitaminas, los minerales y el agua son nutrientes. El aparato

digestivo descompone químicamente los nutrientes en partes lo suficientemente pequeñas como para que el cuerpo pueda absorber los nutrientes y usarlos para la energía, crecimiento y reparación de las células.

## **Conclusiones**

En conclusión, se entiende que desempeña un papel vital en todas las etapas de la vida. Una alimentación adecuada y equilibrada es esencial para promover el crecimiento y desarrollo óptimos durante la infancia y la adolescencia, mantener la salud y prevenir enfermedades crónicas en la edad adulta, y asegurar una buena calidad de vida en la vejez.

Es fundamental comprender y atender las necesidades nutricionales específicas en cada etapa, ya que esto nos permitirá tomar decisiones informadas sobre nuestros hábitos alimenticios y promover una vida saludable a lo largo del ciclo vital.

La nutrición adecuada es la base para un cuerpo sano y una vida plena en todas las etapas de la vida.

## Bibliografía

Antología UDS. (s.f.). *NUTRICIÓN CLÍNICA*.

Kaufer, M. (2015). *Nutriología Médica*,. Medica panaméricana.

Roth, R. (2009). *Nutrición y dietoterapia*,. McGraw Hill.