



UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
CAMPUS COMITAN  
LIC. EN MEDICINA HUMANA



## **NUTRICION**

### ENSAYO DE TIPO ARGUMENTATIVO UNIDAD I

- Lic. Daniela Monserrat Mendez Guillen
- Alum. Luis Brandon Velasco Sanchez

3 A

Comitán de Domínguez, Chiapas. México 9 de marzo 2024.

## Nutrición: La Importancia de una Alimentación Equilibrada y Digestión.

La nutrición es un componente esencial para el bienestar humano, ya que influye directamente en la salud y el funcionamiento óptimo del organismo. Una alimentación equilibrada y adecuada no solo proporciona energía, sino que también suministra los nutrientes esenciales necesarios para mantener diversas funciones biológicas. En este ensayo, exploraremos los conceptos básicos de la nutrición, los macronutrientes, micronutrientes, lípidos, vitaminas y su importancia, así como el proceso de digestión que permite aprovechar al máximo estos elementos.

La nutrición se refiere al proceso mediante el cual el cuerpo obtiene y utiliza los nutrientes de los alimentos para mantener sus funciones vitales. Los nutrientes se dividen en dos categorías principales: macronutrientes y micronutrientes. Los macronutrientes, que se requieren en grandes cantidades, incluyen carbohidratos, proteínas y grasas. Por otro lado, los micronutrientes, necesarios en cantidades más pequeñas, abarcan vitaminas y minerales.

Los lípidos, una clase de macronutrientes, desempeñan un papel crucial en la nutrición. Los lípidos incluyen grasas saturadas y insaturadas, así como ácidos grasos esenciales que el cuerpo no puede producir por sí mismo. Las grasas no solo proporcionan energía, sino que también son fundamentales para la absorción de vitaminas liposolubles, como las vitaminas A, D, E y K.

Las vitaminas, a su vez, son micronutrientes esenciales para diversas funciones metabólicas y biológicas. Por ejemplo, la vitamina C es fundamental para el sistema inmunológico y la piel, mientras que la vitamina D es esencial para la absorción de calcio y el mantenimiento de huesos y dientes saludables. Estas vitaminas deben obtenerse a través de la dieta, ya que el cuerpo no puede producirlas en cantidades suficientes.

La digestión es el proceso mediante el cual el cuerpo descompone los alimentos en nutrientes utilizables. Comienza en la boca con la masticación y la acción de las enzimas salivales, continuando en el estómago y el intestino delgado. Durante este proceso, los lípidos se descomponen en ácidos grasos y glicerol, las proteínas en aminoácidos, y los carbohidratos en azúcares simples. Las vitaminas y minerales son liberados y absorbidos durante la digestión, permitiendo que el cuerpo utilice estos nutrientes para funciones específicas. El proceso de digestión comienza en la boca, donde los alimentos se descomponen mecánicamente y químicamente. La masticación inicia la descomposición física, mientras que las enzimas salivales, como la amilasa, comienzan a descomponer los carbohidratos en azúcares más simples. Una vez que los alimentos se han convertido en una masa semilíquida conocida como quimo, este viaja hacia el estómago a través del esófago.

En el estómago, el quimo se mezcla con los jugos gástricos que contienen ácido clorhídrico y enzimas como la pepsina. Esta combinación de ácido y enzimas descompone las proteínas en fragmentos más pequeños llamados péptidos. El resultado es el quimo gástrico, que luego se dirige al intestino delgado.

La primera parte del intestino delgado, conocida como el duodeno, recibe el quimo del estómago. Aquí es donde ocurre la mayor parte de la digestión y absorción de nutrientes. El hígado y la vesícula biliar desempeñan un papel crucial en este proceso. El hígado produce bilis, una sustancia que ayuda a emulsionar las grasas, dividiéndolas en gotas más pequeñas para facilitar la acción de las enzimas. La vesícula biliar almacena y libera bilis cuando es necesario.

En el duodeno, el quimo se mezcla con la bilis y las enzimas pancreáticas. Estas enzimas, como la lipasa pancreática, continúan descomponiendo grasas en ácidos grasos y glicerol. Además, otras enzimas, como la amilasa pancreática y las proteasas, siguen descomponiendo carbohidratos y proteínas respectivamente. La absorción de nutrientes comienza en las paredes del intestino delgado, donde los productos finales de la digestión se absorben a través de las vellosidades intestinales y entran en la corriente sanguínea.

El quimo ahora transformado en quilo, una mezcla de nutrientes parcialmente digeridos y líquidos, avanza hacia la siguiente sección del intestino delgado, el yeyuno y el íleon. Aquí, la absorción de nutrientes, incluidos aminoácidos, ácidos grasos, glucosa, vitaminas y minerales, se completa a medida que atraviesan las paredes del intestino delgado y se dirigen hacia la sangre y el sistema linfático.

Los residuos no absorbidos, junto con agua y algunas sales, continúan su viaje hacia el intestino grueso. En el colon, el agua es absorbida, y los residuos se compactan para formar las heces. Finalmente, las heces son eliminadas a través del recto y el ano.

En resumen, la digestión es un proceso complejo que involucra la coordinación de varios órganos y enzimas en el sistema digestivo. Desde la boca hasta el intestino delgado y el intestino grueso, cada parte del sistema cumple una función específica en la descomposición de los alimentos y la absorción de los nutrientes esenciales para mantener la salud y el funcionamiento óptimo del cuerpo. La importancia de una dieta equilibrada y rica en nutrientes es evidente en la prevención de deficiencias nutricionales y enfermedades relacionadas con la alimentación. Una dieta bien equilibrada no solo proporciona la energía necesaria para las actividades diarias, sino que también promueve el crecimiento y desarrollo adecuado, fortalece el sistema inmunológico y contribuye a mantener un peso saludable. En conclusión, la nutrición es un componente esencial para la salud y el bienestar humano. Comprender los conceptos básicos de macronutrientes, micronutrientes, lípidos y vitaminas, así como el proceso de digestión, nos permite tomar decisiones informadas sobre nuestra alimentación. Una dieta equilibrada es fundamental para garantizar un suministro adecuado de nutrientes esenciales, promoviendo así una vida saludable y activa.

## BIBLIOGRAFIA

Antologia, Universidad del sureste. Nutrición clínica (S/N).

1.- Kathleen,L, &Escott, S., (2013),Krause dietoterapia, Elsevier

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

3.- PerezLiazur, A, &Garcia Campos, M., (2014), Dietas normales y terapéuticas, McGraw Hill

4.- Ascencio, C., (2017), Elementos fundamentales en el cálculo de las dietas, Manual moderno

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

6.- Tellez, M., (2014) Nutrición clínica, Manual moderno

7.- Setton, D, &Fernandez A., (2014) Nutrición en pediatría. Bases para la práctica clínica en niños y enfermos, Medica panamericana