



# Ensayo

*Karen Yahari Gomez Lopez*

*Parcial I*

*Nutrición*

*Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen*

*Medicina Humana*

*3° "A"*

*Comitán de Domínguez, chis; A 16 de marzo de 2024.*

Como introducción queremos brindar una visión general de la importancia de la nutrición en la salud y el bienestar también puedes mencionar cómo los diferentes nutrientes y componentes de la dieta, como las kilocalorías, los macronutrientes y las vitaminas, juegan un papel crucial en el mantenimiento de una dieta equilibrada, los nutrientes esenciales dedica una sección a explicar los diferentes nutrientes esenciales y sus funciones en el cuerpo humano, incluyendo los macronutrientes como los carbohidratos, las proteínas y las grasas, así como las vitaminas, minerales y otros micronutrientes los monosacáridos, unidades básicas de los carbohidratos, desempeñan un papel crucial en la nutrición humana. Aunque raramente se encuentran como moléculas libres en la naturaleza, son componentes esenciales de disacáridos y polisacáridos, como la glucosa, la galactosa y la fructosa. De estos, la glucosa es el monosacárido más importante, siendo vital para mantener la glucemia, especialmente para el correcto funcionamiento del cerebro, que depende de un suministro constante de glucosa, la fructosa, conocida por su dulzura, es otro monosacárido relevante, y su consumo excesivo, especialmente en forma de jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, se ha relacionado con problemas de salud como la obesidad y el síndrome metabólico. Aunque la fructosa y la galactosa se metabolizan en el hígado, la fructosa evita una importante enzima de control en la vía glucolítica, lo que puede tener consecuencias en el metabolismo es importante destacar que la galactosa se forma a partir de la lactosa durante la digestión, lo que subraya su relevancia en la nutrición, especialmente para los lactantes. Sin embargo, un exceso de galactosa también puede tener implicaciones negativas para la salud también la importancia de cada uno en el funcionamiento adecuado del cuerpo y en la prevención de enfermedades, las energías y kilocalorías explica cómo el cuerpo obtiene energía de los alimentos a través de las kilocalorías también describe escribe cómo se calculan las necesidades energéticas individuales y cómo el exceso o la falta de kilocalorías pueden afectar la salud y el peso corporal, hidratos de carbono, proteínas y grasas están van a estar dedica secciones individuales a cada uno de los macronutrientes principales, destacando sus fuentes alimenticias, funciones en el cuerpo y recomendaciones de consumo. discute también la importancia de consumir una variedad de alimentos para obtener una amplia gama de nutrientes vitaminas, minerales y fibra: explora la importancia de las vitaminas y los minerales en diversas funciones corporales, así como la necesidad de

consumir suficiente fibra para mantener la salud digestiva y prevenir enfermedades como el estreñimiento y la enfermedad diverticular los electrolitos: se basara en una sección a discutir la importancia de mantenerse hidratado y equilibrar los electrolitos en el cuerpo. Explora las fuentes de agua y los alimentos ricos en electrolitos, y destaca su papel en la regulación de funciones corporales como el equilibrio de fluidos y la función muscular origen y propósito del Plato del Buen Comer es explora el origen del plato del buen comer, mencionando que es una herramienta desarrollada por expertos en nutrición para representar de manera visual los grupos de alimentos y sus proporciones ideales en una dieta equilibrada tambien discutiremos el propósito detrás de su creación, que es educar a la población sobre la importancia de una alimentación balanceada los componentes del plato del buen comer, que generalmente incluyen porciones de frutas y verduras, cereales integrales, proteínas magras y productos lácteos asi como explica por qué cada uno de estos grupos de , nutricionales del cuerpo tambien es importante argumenta sobre los beneficios de seguir las recomendaciones del "Plato del Buen Comer", como la prevención de enfermedades crónicas, la promoción de un peso saludable, el aumento de los niveles de energía y el mejoramiento del estado de ánimo y la salud mental. Tambien es importante ofrecer Ofrece consejos prácticos sobre cómo implementar el plato del buen comer en la vida diaria, como planificar comidas equilibradas, leer etiquetas nutricionales, elegir opciones saludables cuando se come fuera de casa y mantener un equilibrio adecuado entre los diferentes grupos de alimentos en conclusión, cada tema abordado en este ensayo es de suma importancia, ya que los monosacáridos son esenciales para el funcionamiento adecuado del cuerpo humano es crucial reconocer la necesidad de una educación nutricional adecuada para informar a la población sobre los efectos de estos componentes en nuestro cuerpo además, es imperativo promover prácticas que limiten el acceso a alimentos y bebidas con alto contenido de monosacáridos, lo que puede contribuir significativamente a mejorar la calidad de vida de las personas y prevenir enfermedades relacionadas con la dieta, solo a través de una comprensión completa y una acción proactiva podemos garantizar un estilo de vida más saludable y sostenible para todos.

## Referencias bibliografía

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