



UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
CAMPUS COMITAN



LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA

Ensayo



Yarely Arlette Morales Santiz

3ªA

Nutrición

Lic. Daniela Monserrat Mendez Guillen

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de marzo de 2024.

## ENSAYO NUTRIOLOGÍA COMO CIENCIA

Como todos sabemos la alimentación juega un papel importante a la hora de tener una buena salud, la nutrición es la base para la alimentación de todo ser humano en cual se compensa con otras actividades para así llevar una dieta equilibrada y no desarrollar patologías genéticas o que nosotros mismos provocamos por no cuidar nuestra alimentación sin embargo para que esta pueda estar en equilibrio deben de intervenir diferentes componentes que tiene cada alimento que consumimos como son las verduras, frutas, semillas, alimentos de origen animal, existe también una herramienta fundamental que ayuda a clasificar de lo que nos alimentamos, en este ensayo se tratara acerca de los componentes que intervienen en la nutrición como son los Macronutrientes: Hidratos de carbono, lípidos y proteínas, Micronutrientes: Vitaminas y minerales, Fibra, Agua, Electrolitos, Alimentación saludable, Clasificación de los alimentos, Plato del bien comer, Alimentos funcionales esos temas son de gran importancia e impacto a la humanidad para así el conocer que son, su clasificación e incluso la herramienta más utilizada para prevenir el sobrepeso y obesidad.

Comer de manera balanceada es importante para tener una buena salud, sin embargo ya sea para un deporte o una meta debe ser a base a tener una alimentación nutritiva.

Carbohidratos, proteínas y grasas conforman a los macronutrientes son las principales sustancias que utiliza el cuerpo para obtener energía y las cuales las necesita en grandes cantidades todos los macronutrientes deben de ser consumidos por la dieta ya que el cuerpo no puede producirlo por sí solo, cada uno de ellos tiene un propósito diferente para nuestro organismo, los carbohidratos o también conocidos como glúcidos, hidratos de carbono y sacáridos proveen al cuerpo la glucosa la cual se convierte en energía para el cuerpo se podría decir que son el combustible para nuestro cuerpo existen dos tipos de carbohidratos los simples y complejos, los simples se digieren rápidamente es decir se absorben más rápido como por ejemplo la sal, los refrescos, la miel, jugos de frutas con azúcar, los complejos son ricos en fibras, vitaminas y minerales debido a que son más complejos tardan más en digerirse verduras como brócolis cereales como lentejas, pan integral en ellos se puede encontrar, la proteína es un alimento esencial para nuestros músculos son fundamentales para una dieta correcta estos pueden incluir carnes de origen animal y vegetales como la soya y legumbres, las grasas son una fuente de energía para el funcionamiento correcto del organismo como una función es absorber las vitaminas, estas se dividen en saturadas e insaturadas las saturadas conocidas como grasas malas ya que contienen colesterol las cuales aumentan las enfermedades en el corazón son encontradas en mantequilla, y comidas chatarras, las insaturadas nos brindan grandes beneficios a nuestra salud son importantes para la correcta absorción de vitaminas y el regalamiento de nuestras hormonas las podemos encontrar en aguacates, salmón, aceites de oliva y frutos secos, es importante consumirlos, los micronutrientes son elementos que nuestro cuerpo necesita en pequeñas cantidades como son las vitaminas y minerales (agua, sales, y vitaminas) estos son importantes para el metabolismo, las vitaminas se van a derivar e dos tipos liposolubles y hidrosolubles, las vitaminas liposolubles se absorben de manera pasiva las cuales necesitan de lípidos para ser transportadas y su absorción se excretan por heces mediante la circulación enterohepática, las vitaminas hidrosolubles son Tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, ácido pantoténico, biotina, ácido fólico, vitamina B12 y vitamina C se denominan vitaminas hidrosoluble estas vitaminas tienden a absorberse mediante difusión simple y son excretadas por la orina.

Los minerales se dividen en dos tipos macrominerales y microminerales los macrominerales son esenciales como son (magnesio, sodio, potasio, cloro y azufre) y los

microminerales son once s (hierro, cinc, yoduro, selenio, manganeso, fluoruro, molibdeno, cobre, cromo, cobalto y boro), la fibra es un tipo de carbohidrato no digerible, este ayuda a mejorar el sistema intestinal algunas de las fuentes son las leguminosas son los frijoles, las lentejas, las habas, los chicharos, la fibra va tener dos categorías las fibras solubles e insolubles, ambas tienen beneficios en nuestra salud ya que va ayudar en los niveles de glucosa, del colesterol y triglicéridos además ayudan al tracto intestinal previniendo el estreñimiento por eso es importante aportar un 25% en la dieta diaria, el agua es indispensable para nuestra vida diaria va estar constituido por un 70% en nuestro cuerpo el agua es esencial para el proceso de digestión, absorción y excreción el agua adquirida a lo largo del día merced a la ingesta de alimentos y bebidas se compensa con la pérdida de agua a través de la orina, la transpiración, las heces y la respiración, los electrolitos son sustancias que al disolverse en agua se convierten en cationes y aniones estos se van a ionizar tienen capacidad de tener una carga, la hidratación están muy bien vinculados son sustancias minerales, su capacidad es conducir electricidad, son vinculadas con el agua, los principales electrolitos el sodio, cloro, calcio, fosforo, magnesio y potasio para cada uno de ellos existen una concentración sanguínea para ver los valores normales que debe de tener un individuo, entre las causas de desequilibrio son la deshidratación, diarreas o vómitos donde son desechados o incluso enfermedades endocrinas, una alimentación saludable se basa en la relación de una dieta y la salud de la persona en esta es indispensable tener una alimentación nutritiva, los cuales podemos clasificarlos como son alimentos de origen vegetal, animal, sin embargo existe una herramienta más accesible para poder dividir y tener una dieta con cada nutriente necesario que es el plato del buen comer está dividido por cinco partes los de origen vegetal y frutas, origen animal pescados, vacas, pollos y cereales y legumbres, “El Plato del Bien Comer son: comer en gran medida frutas y verduras preferentemente con cáscara; incluir cereales integrales en cada comida; comer alimentos de origen animal con moderación; evitar lo más posible los azúcares, grasas, aceites, edulcorantes y sal; realizar tres comidas y dos colaciones al día; y hacer ejercicio al menos 30 minutos diarios” OMS.

Los alimentos funcionales los alimentos funcionales proporcionan un mejor y mayor estado de bienestar y de salud, por lo que se puede decir que ejercen un papel

ciertamente preventivo, al reducir los diversos factores de riesgo que en sí pueden provocar la aparición de enfermedades.

En conclusión llevar una alimentación equilibrada previene de enfermedades e incluso tener un aspecto físicamente saludable, con lo cual se logra integrando en nuestro plato de comer los temas anteriores así como son las verduras y alimentos de origen animal, y el agua que es fundamental para nuestro cuerpo y así mantenernos hidratados y con mejor energía.

## BIBLIOGRAFIA

- 1.- Kathleen,L, &Escott, S., (2013),Krause dietoterapia, Elsevier
- 2.- Kaufer, M., (2015), Nutriología Médica, Medica panamericana