



MEDICINA HUMANA

Alondra Yuliana Gonzalez Gordillo

Lic. Daniela Monserrat Mendez Guillen

Ensayo

Nutrición

3°

“A”

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de marzo de 2024.

Primeramente para iniciar con este material de trabajo con un enfoque donde yo argumente mis ideas y puntos de vista, pero basándome en realidades, me gustaría ir empezando a comentar que algo que se ha venido viendo últimamente en estos tiempos es que muchísimas personas, grupos muy grandes, de diferentes lugares del mundo, se han informado, han ido con aquellos profesionales de la alimentación como lo son los Nutriólogos, o inclusive desde casa han estudiado aquellas cosas o problemas se podría decir que les gustaría mejorar con respecto a sus necesidades de cada uno, y pues es válido y super importante decir lo que en estos tiempos pues ha venido sucediendo, por que algo que pasa es que, bueno para mi hay de dos, aquellas personas que están en un estado "saludable, sano" pero quieren o simplemente les gusta llevar una vida controlada en alimentación y aquellas que tienen alguna patología o afección y justo por eso requieran de ingerir ciertos alimentos específicos para su pronta mejora, que también es muy válido. Entonces hablar de nutrición es muy fundamental para mí, ya que no solo es saber comer, es un estilo de vida, aparte de eso, estudia también que porcentajes, raciones, cantidades, que alimentos si, cuales no, que por lo general la mayor parte de aquellos alimentos de origen natural son buenos, pero en exceso si son contraproducentes para nuestro organismo, o como lo mencionaba anteriormente, mas si tengo alguna patología por el cual no deba, mediciones corporales de pacientes, etc. etc., son solo algunos ejemplos del enfoque e importancia que tiene en nuestra vida y en la vida de muchas personas lo que es la Nutrición.

Enseguida dentro de este vamos a encontrar una gran cantidad de conceptos, son múltiples pero mencionare los que considero de mayor importancia, que tienen una estrecha relación y es importante definirlos, estos se encuentran en la antología, tenemos a la **Nutrición**: La nutrición es la ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos y otras sustancias conexas; su acción, interacción y equilibrio respecto a la salud y a la enfermedad; además, se ocupa de las consecuencias sociales, económicas y culturales de los alimentos y su ingestión. Como se puede apreciar también tiene otros enfoques, culturales y sociales que tiene mucho que ver ya que cada cultura es diferente en alimentación y tener ese equilibrio es muy fundamental. **Energía**: Se define como la capacidad de efectuar un trabajo. El ser humano utiliza la energía que proviene de los alimentos en diversos procesos, como las reacciones químicas, mantenimiento y síntesis de tejidos, conducción eléctrica, esfuerzos musculares. Para que nosotros, por ejemplo; realicemos nuestras actividades del día a día es importante que tengamos fuerzas necesarias, también para que nuestro organismo trabaje bien, es necesario ingerir estos alimentos, en pocas palabras, nos da energía necesaria. **Nutrimento**: Es cualquier sustancia que realiza una función en el organismo y es ingerida en la dieta. Van hacer aquellas unidades pequeñas fundamental que va a tener funciones importantes en nuestras células, donde ahí harán todos estos trabajos, mediante nuestra alimentación y lo que ingerimos. **Alimento**: Por definición, todo alimento tiene valor nutrimental que es el aporte de nutrimentos y se define como el "órgano, tejido o secreción de organismo de otras especies que contienen concentraciones apreciables de uno o más nutrimentos biodisponibles. Esto se refiere mas que nada a todas aquellas sustancias que

nos metemos a la boca, todos los días a todas horas, que puede carecer o no de nutrimentos para llevar pues acabo así su principal función.

Prosiguiendo, también vamos a encontrar a los **Macronutrientes**, estos van a hacer aquellos nutrimentos que vamos a encontrar en gran proporción, tenemos a los **Hidratos de Carbono**, que nos dice que son sintetizados por las plantas, y son una buena fuente de energía, la obtendremos en la dieta. Van a estar conformados por Carbono, Hidrogeno y Oxígeno. Que a su vez van a estar clasificados en tres tipos: **Monosacáridos, Disacáridos, Oligosacáridos y Polisacáridos**, cada uno con características propias. También a las **Proteínas**, hace referencia a que nosotros en nuestra estructura nos conformamos mayormente de proteínas, así como también los animales; estas proteínas provienen de los h.c antes mencionado. Como principales funciones que tiene este es que, van a hacer para crear estructuras, como enzimas, ayudar a nutrir nuestras hormonas e inclusive a participar en acciones inmunológicas. Por consiguiente, tenemos a los **Micronutrientes**, que estos van a hacer los elementos funcionales que obtenemos en la ingesta de alimentos, porque no sintetizamos en mayor cantidad en nuestro organismo, por eso su importancia de consumirlo mediante la dieta. Estos son las **Vitaminas y Minerales**, en vitaminas encontramos a las **liposolubles**: están se van a absorber pasivamente y se transportan con los lípidos en la dieta, se excretan por vía enterohepática, es decir en heces. **hidrosolubles**: nos dice que una de sus características únicas es su solubilidad en agua, fáciles de absorberse, como ejemplo tenemos a la Tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, ac. Fólico, vitamina B12(más importantes), etc. Y hablando de minerales tenemos a su subclasificación, estos se encuentran como, **Macrominerales y macrominerales**, se menciona que estos cumplen con la función de aportarnos parte de nuestro peso corporal, en macrominerales, tomando algunos ejemplos de estos: (magnesio, sodio, potasio) que recordemos el calcio es fundamental para prevenir futuras enfermedades, como la osteoporosis. **Microminerales**: (hierro, zinc, yoduro), etc. Ahora pasare a hablar acerca de otro importante componente, como lo es, la **Fibra**; esta puede encontrarse como Fibra dietética y fibra funcional, así como también solubles e insolubles. Y para hablar de funciones nos dice que, en las fibras menos solubles lo que hará será que, haya una menos retención de agua, para que aumente el volumen fecal, y haya un mayor tránsito intestinal, porque se estará excretando continuamente, por ello muchas personas con estreñimiento lo usan, e ahí otra importancia mas de estos componentes. En cambio, las fibras con alta solubilidad, evidentemente tendrá efectos totalmente contrarios, con la intención de evitar el vaciado gástrico, formando geles, retrasando la digestión, el tiempo de transito intestinal y por ultimo pero menos importante; la absorción de la glucosa, que como puedo entender estos mecanismos de funcionamiento hablando de los aspectos de la Fibra, mas que decir importantes, son elementos que todos en nuestra vida hemos ingerido, hay que verlo desde un punto de vista como una herramienta más, cuantas personas no lo han usado, este tiene gran particularidad, ya que los podemos encontrar en muchos alimentos, que aun que pensemos que no los contienen, si están ahí, aun que puede que no en grandes cantidades, estas fibras nos son muy útiles dependiendo las necesidades de cada individuo, o inclusive sin tener a fuerzas esa necesidad por alguna afección, la podemos consumir diariamente,

para así poder evitar futuras enfermedades, que se pueden ir generando a lo largo o corto periodo. Por elemento último del que hablare será del agua, la cual se define como, el componente único más importante del cuerpo. Funcionando este para diversas actividades, dentro de ella como; reacciones celulares, reacciones metabólicas, activa en procesos de digestión, absorción y excreción, para el sistema circulatorio, y una infinidad mas de procesos. Procesos en los cuales, si el agua se encuentra en deficiente cantidad, repercutirá en nuestro estado de salud, la deshidratación es un signo de ello, e ahí la importancia de este elemento.

Finalmente, la rama de la Nutrición, no solo es basada en aspectos cuadrados, cerrados y muy estrechos en cuanto a su aprendizaje, ya que son muchos aspectos que este incluye, muchos factores alimenticios, tienen que ver con patologías, que no consideraríamos jamás, desbalances hormonales que muchos de nosotros hemos llegado a tener en algún momento de nuestras vidas, por la causa de que ingerimos o no. El como evitar que muchas cosas negativas nos pasen en cuanto a estado de salud tienen que ver precisamente con estos elementos, todos los alimentos, nutrimentos y nutrientes, son solo un ejemplo de este estudio, pero me gustaría concluir con mi ensayo, comentando que no solo hay que cuidarnos o comer bien cuando estamos enfermos, lamentablemente hay mucha gente la cual eso hace, y no esta para nada bien en lo absoluto, aunque hay que admitir, a veces nos cuesta, ver a la Nutrición, mas que comida, un estilo de vida.

BIBLIOGRAFIA

Antología de Nutrición Medica UDS