



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE.
CAMPUS COMITAN.
LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA.**



NUTRIION ENSAYO.

NOMBRE: MARTIN ROLANDO PEREZ DE LA CRUZ.

3er. GRADO GRUPO ``A``.

NUTRICION.

LIC. DANIELA MONSERAT MENDEZ GUILLEN.

COMITAN DE DOMINGUES CHIAPAS, A 16 DE MARZO DEL AÑO 2024.

INTODUCCION.

NUTRICION.

Esto la nutrición es un proceso realizado que hacemos los seres vivíos esto en la cual interviene los sistemas como, por ejemplo.

- Sistema digestivo.
- Respiratorio.
- Circulatorio.
- Excretor.

Esto a través del proceso se obtiene la energía y se digieren y se asimilan todos los alimentos, nutrición se refiere más que a nada a los nutrientes que compone los alimentos, implica los procesos que suceden en el cuerpo después de la obtención de alimentos en donde el alimento tiene proteínas, nutrientes y toda la energía suficiente que quiere o necesita el cuerpo humano.

HIDRATOS DE CARBONO: Esto los hidratos de carbono esto se pueden sintetizar por las plantas como por ejemplo las verduras y frutas estas plantas son importantes fuente de energía en la dieta, en la que suponen aproximadamente los carbohidratos.

POLISACARIDOS: Esto los polisacáridos son hidratos de carbono con más de 10 monosacáridos.

Uno de los principalmente que almacena estos hidratos son las plantas con gránulos de almidón formando moléculas de glucosa en cadenas rectas que se pueden ramificar esto para dar lugar a una estructura granular completa, esto las plantas elaboran dos tipos de almidón que estas pueden ser el Amilosa y la Amilopectica.

LIPIDOS: Las grasas y los lípidos esto constituyen el 34% de la energía de la dieta humana, como la grasa es rica en proteínas para el ser vivo y puede proporcionar 9 calorías de energía, los seres humanos son capaces de obtener energía suficiente con el consumo diario de alimentos que pueden contener grasa.

La grasa de la dieta estas se almacena en las células adiposas, la capacidad de almacenar y utilizar grandes cantidades de grasa esto permiten que a los seres humanos sin alimentos por semanas y esto que también hasta poder durar meses.

PROTEINAS: las proteínas estas difieren moléculas que puedan ser hidratos de carbono y también de lípidos en que contiene hidrogeno, las principales funciones de las proteínas del cuerpo incluyen un papel muy importante que puede ser.

Estructuras, enzimas las hormonas de transporte y también la e inmunoproteínas.

VITAMINAS: se introdujo el termino vitamina para describir un grupo de micronutrientes que es esencial para los seres vivos esto las vitaminas lo podemos encontrar mas frecuente en frutas.

VITAMINA LIPOSOLUBLES: Las vitaminas liposolubles estas se pueden absorber parcialmente y estas se transportan en los tejidos de la dieta, esta tiende a aparecer en las porciones lipídicas de las células, esto por ejemplo las membranas y las goticulas lipídicas, estas requieren lípidos estas para su absorción y suelen extraerse por las heces mediante la circulación enteroepatica estas pueden ser como por ejemplo las:

A- Retina. D- Calcio. E- TOCOFEROL. K-Filoquinona.

VITAMINAS HIDROSOLUBLES: esta la solubilidad del agua es una de las pocas características que puedan compartir, estas vitaminas tienden a absorberse esto mediante por una difusión simple cuando cuando se ingieren cantidades grandes y esto mediante el proceso de mediadores transportable cuando se ingiere en cantidades pequeñas.

B- Ac. Absorvico. B1- Tiamina. B2-Rivoflamina. B3- Niacina. B5- AC. Pantenonico. B6-Peridoxino. B7 Y B8-Biotina. B9- Ac. fólico. B12-Cobalalina cianocabalemina.

MINERALES: los nutrientes minerales se pueden dividir en dos que serían en los macro minerales y los micro minerales.

MACROMINERALES: son necesarios > 100 miligramos al día.

MICRONUTRIENTES: son necesarios < 15 miligramos al día.

FIBRAS:

FIBRA DIETETICA: esta se refiere a los componentes inactos de las plantas que estas no son digestibles esto por las enzimas digestivas.

FIBRA FUNCIONAL: esta se refiere a los hidratos de carbono ni digeribles que estas se han extraído o bien fabricado estas a partir de las plantas.

DIGESTION: Sustancias que producen el sistema digestivo que son las enzimas, jugos gástricos y también jugos pancreáticos, el mecanismo que ejerce el sistema digestivo es el movimiento que realiza principal la masticación al consumir productos, los procesos que hace la digestión es la mecánica y la química.

PROCESO MECANICO: es el movimiento del sistema digestivo en donde ejerce la masticacion, deglución y la perístasis.

PROCESO QUIMICO: esto el sistema digestivo produce el jugo gástrico, jugo más creativo y las enzimas que estas se dividen en fases que cuando consume alimentos se crea el bolo, quilo y quimo.

LA MASTICACION: puede incluir la boca proceso donde se forma el bolo alimenticio, los incisivos y los pre molares y por último la lengua que esta su función es mesclar los alimentos.

AGUA.

El agua es importante para toda la vida, esto al momento del nacimiento supone aproximadamente el 75% y al 85% del peso corporal.

El agua supone de 60% o 70% dl peso corporal total en adultos delgado, pero cuando las personas son obesas el porcentaje de agua es de 45% o 55% del adulto obeso, el agua corporal total es mayor en atletas, que no nos atletas y estas disminuyen con la edad.

La principal función es esencial para el proceso digestivo, absorción y la secreción.

El agua esta tiene una importancia participación en el sistema circulatorio y actúa como medio de transporte para los nutrientes y toda la sustancia del cuerpo.

El agua mantiene la constancia física y también las químicas de los líquidos intracelulares y extracelulares y tiene una participación directa en el mantenimiento de la temperatura corporal del cuerpo,