



Ensayo Argumentativo

Briseida Guadalupe Torres Zamorano

Parcial I

Nutrición

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Licenciatura en Medicina Humana

3 ° "A"

Comitán de Domínguez, Chiapas; a 16 de marzo de 2024

Nutrición

En los últimos años, el campo del conocimiento en nutrición ha experimentado un crecimiento exponencial, impulsado por un creciente interés público en comprender cómo los alimentos impactan en la salud. Los profesionales de la salud, ya sean médicos, nutricionistas pues tienen la responsabilidad de estar al tanto de los principios básicos de la nutrición y su aplicación práctica. Esto les permite diseñar planes de alimentación adaptados a las necesidades individuales de cada paciente, teniendo en cuenta su etapa de vida, estado patológico y objetivos de salud. Los profesionales de la salud deben estar al tanto de los nutrientes esenciales, como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales, así como de su función en el cuerpo humano y las cantidades adecuadas requeridas para mantener la salud óptima. Además, es crucial que los profesionales de la salud estén al tanto de las últimas investigaciones y tendencias en el campo de la nutrición. La ciencia de la nutrición está en constante evolución, y nuevas evidencias pueden cambiar las recomendaciones dietéticas estándar. Los profesionales de la salud también deben comprender la relación entre la alimentación y diversas condiciones de salud, como la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. Esto les permite diseñar estrategias dietéticas específicas para ayudar a prevenir, manejar o tratar estas condiciones de manera efectiva. Los hidratos de carbono, también conocidos como carbohidratos, desempeñan un papel fundamental en la dieta humana como una importante fuente de energía. Se sintetizan principalmente en las plantas a través de la fotosíntesis y constituyen aproximadamente la mitad de las calorías totales en la dieta típica. Los Monosacáridos Disacáridos y Oligosacáridos, están formados por la unión de dos o más moléculas de monosacáridos mediante enlaces glucosídicos. Los disacáridos, como la sacarosa (azúcar de mesa), la lactosa (azúcar de la leche) y la maltosa, constan de dos moléculas de azúcar. Los oligosacáridos son cadenas cortas de varios monosacáridos unidos. Y los Polisacáridos Son macromoléculas formadas por la unión de muchas moléculas de monosacáridos. Los lípidos La capacidad de almacenar y utilizar grandes cantidades de grasa permite que los seres humanos

sobrevivan sin alimento durante semanas y a veces durante meses. La ingesta de estas proteínas son importantes ya que es mejor absorbible. Las proteínas son macromoléculas fundamentales en la estructura y función de los organismos vivos. Aunque las plantas contienen una cantidad significativa de carbohidratos, como la celulosa en sus paredes celulares, también tienen proteínas importantes para diversas funciones, como enzimas, estructuras celulares y transporte de nutrientes. Los micronutrientes son nutrientes esenciales necesarios para el correcto funcionamiento del cuerpo en cantidades pequeñas. Incluyen vitaminas y minerales, como el hierro, el calcio, el zinc, las vitaminas A, C, D, etc. Estos nutrientes desempeñan roles clave en el metabolismo, el sistema inmunológico, la salud ósea y otros procesos biológicos. Una dieta equilibrada que contenga una variedad de alimentos suele proporcionar los micronutrientes necesarios para mantener la salud. La fibra dietética es un tipo de carbohidrato que no se digiere completamente en el tracto digestivo humano. Se encuentra en alimentos como frutas, verduras, legumbres y granos enteros. La fibra es importante para la salud digestiva, ya que ayuda a prevenir el estreñimiento, promueve la regularidad intestinal y puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes tipo 2. Además, la fibra puede contribuir a una sensación de saciedad, lo que puede ayudar en el control del peso. El agua en el organismo desempeña múltiples funciones vitales. Constituye un componente principal de las células, tejidos y órganos del cuerpo humano. Además de ayudar en la digestión y absorción de nutrientes, el agua también actúa como disolvente para muchas sustancias, facilita el transporte de nutrientes y desechos, regula la temperatura corporal mediante la transpiración y lubrica las articulaciones y tejidos. Mantener un equilibrio adecuado de agua en el organismo es crucial para mantener la homeostasis y promover la salud en general.

Los electrolitos son minerales que se encuentran en la sangre y otros líquidos corporales y llevan una carga eléctrica. Los principales electrolitos en el cuerpo humano son el sodio, el potasio, el calcio, el magnesio, el cloruro y el bicarbonato. Estas sustancias son fundamentales para el funcionamiento adecuado de muchas funciones corporales, incluido el equilibrio de líquidos, la transmisión de señales

nerviosas y la contracción muscular. Mantener un equilibrio adecuado de electrolitos es crucial para la salud celular y el funcionamiento del cuerpo en general. Los alimentos saludables son aquellos que proporcionan nutrientes esenciales para el cuerpo sin agregar una gran cantidad de calorías vacías o ingredientes no saludables. Algunos ejemplos de alimentos saludables incluyen frutas y verduras frescas, granos enteros como el arroz integral y la avena, proteínas magras como el pollo, pescado y legumbres, grasas saludables como las nueces y el aguacate, productos lácteos bajos en grasa o alternativas lácteas, y fuentes de agua potable. Es importante mantener una dieta equilibrada que incluya una variedad de estos alimentos para satisfacer las necesidades nutricionales del cuerpo y promover la salud a largo plazo. Uno de los componentes principales para ingesta de alimentos es Completa, la suficiencia, los alimentos equilibrados, inocua, variedad de los alimentos, las porciones son importantes El "Plato del Buen Comer" es una guía alimentaria que se utiliza en México para promover una alimentación saludable y equilibrada. Se divide en tres secciones principales: 1. Verduras y frutas: Representan la mitad del plato y se recomienda consumir una variedad de colores para obtener una amplia gama de nutrientes. 2. Cereales y tubérculos: Ocupan aproximadamente una cuarta parte del plato y se prefieren las opciones integrales como el arroz integral, la quinoa y el pan integral. 3. Proteínas: Cubren la otra cuarta parte del plato y se sugiere elegir fuentes magras como pollo, pescado, legumbres y productos lácteos bajos en grasa. Los alimentos funcionales son aquellos que, además de proporcionar nutrientes básicos, contienen compuestos biológicamente activos que ofrecen beneficios adicionales para la salud. Estos compuestos pueden ser vitaminas, minerales, fibra dietética, antioxidantes u otros componentes bioactivos. Algunos ejemplos de alimentos funcionales, 1. Yogur con probióticos: Contiene bacterias beneficiosas que pueden mejorar la salud digestiva y fortalecer el sistema inmunológico. 2. Frutas y verduras ricas en antioxidantes: Como las bayas, las espinacas y los tomates, que pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas al combatir el estrés oxidativo en el cuerpo. 3. Pescado graso: Como el salmón y el atún, que son ricos en ácidos grasos omega-3 que

pueden ayudar a reducir la inflamación y mejorar la salud del corazón y del cerebro.

4. Alimentos fortificados: Como la leche fortificada con vitamina D, que puede ayudar a prevenir la deficiencia de esta vitamina y promover la salud ósea.

5. Alimentos enriquecidos con fibra: Como cereales integrales y panes enriquecidos con fibra, que pueden ayudar a mejorar la salud digestiva y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

En conclusión, la alimentación juega un papel fundamental en nuestra salud y bienestar. Es importante consumir una dieta equilibrada y variada que incluya una amplia gama de alimentos saludables, como frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables. Además, entender la importancia de nutrientes específicos como las proteínas, los carbohidratos, las grasas, las vitaminas y los minerales nos ayuda a tomar decisiones más informadas sobre nuestra alimentación. Además, conocer los conceptos de fibra, agua, electrolitos y alimentos funcionales nos permite optimizar nuestra dieta para mantenernos saludables y prevenir enfermedades. En resumen, una alimentación balanceada y consciente es esencial para promover un estilo de vida saludable y una mejor calidad de vida a largo plazo.

BIBLIOGRAFIA

Kaufer, M., (2015), Nutriología Médica, Medica panaméricana