



ENSAYO

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre del alumno: Naomi Vázquez Pérez

Nombre de la materia: Nutrición

Nombre del tema: Ensayo

Nombre de la licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3

Fecha: 31/07/2024

NUTRICIÓN

La nutrición tiene dos funciones como biológico y como ciencia, como proceso biológico son los procesos de ingestión, absorción asimilación, metabólico, digestión y excreción de nutrientes, como ciencia es el estudio de los procesos biológicos alimentarios del humano.

En nutrición es importante saber estos conceptos los cuales son los siguientes:

- ❖ **NUTRICIÓN SEGÚN LA FAO:** Es el proceso involuntario, autónomo, de la utilización, de los nutrientes en el organismo para convertirse en energía y cumplir sus funciones.
- ❖ **ALIMENTACIÓN SEGÚN LA FAO:** Es el proceso consiente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer.
- ❖ **NUTRIENTE:** Sustancia química contenidas en los alimentos que se necesitan para el funcionamiento normal del organismo, los principales son: Proteínas, hidratos de carbono, lípidos, minerales y vitaminas.
- ❖ **ALIMENTO:** Cualquier sustancia, procesada, semiprocada o cruda que se utiliza para el consumo humano e incluye bebidas y gomas de mascar y cualquier sustancia que se ha utilizado en la producción, preparación o tratamiento de "Alimentos".

Los micronutrientes son biomoléculas de estructura pequeña que se necesitan en menor cantidad que los macronutrientes, generalmente se expresan en microgramos o miligramos.

Las vitaminas son componentes naturales de los alimentos, presentes habitualmente en cantidades pequeñas.

De importancia nutricional los minerales representan aproximadamente el 4% a 5% del peso corporal a 2,8 a 3,5 kg dependiendo del sexo y edad.

La fibra dietética se refiere a los hidratos de carbono no digeribles por las enzimas digestivas. Sus funciones se han demostrado que estos dos tipos de fibra tienen funciones fisiológicas beneficiosas en el tubo digestivo y reduce el riesgo de algunas enfermedades como, por ejemplo; Cardiovasculares y gastrointestinales.

Las fibras el solubles atraen el agua y se convierte Engal durante la digestión. Esto lentifica el proceso digestivo. Este tipo de fibra se encuentran en la vena, nueces, semillas, frijoles, lentejas, chicarrones, algunas frutas y verduras.

La distribución de agua correspondiente son lo siguientes:

- ❖ **FETO: 90%**
- ❖ **RECIEN NACIDO: 80%**
- ❖ **NIÑO: 70%**
- ❖ **ADULTO: 60-65%**
- ❖ **ANCIANO: 50-55%**

Si no hay agua no podemos ingerir nuestro metabolismo, sin saliva, sin poder hacer el bolo alimenticio.

Los electrolitos son minerales presentes en la sangre y otros líquidos corporales que llevan una carga eléctrica.

Su función de los electrolitos es ver como funciona el cuerpo en muchas maneras incluso la cantidad de agua en el cuerpo, la acidez de la sangre (PH), y regula la presión arterial.

Para concluir es importante saber cada uno de los puntos de la nutrición y sus funciones ya que en este cuatrimestre aprendí muchas cosas como también comprendí algunos conceptos que no tenía en claro, el tema que mas me gusto fue sobre los electrolitos como también todo los temas que vimos pero mas lo de electrolitos.