



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Emmanuel Pérez Pérez.

Nombre del tema: Nutrición como ciencia.

Parcial: 2

Nombre de la Materia : Nutrición clínica .

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 3er.

13/07/2024/Pichucalco/Chiapas.

INTRODUCCIÓN

La nutrición es una de las cosas más importante en la vida de cada ser humana , estos se obtienen gracias a los alimentos que día a día consumimos y que nos aportan los nutrientes necesarios para que podamos crecer, desarrollarnos y reparar tejidos dañados , una buena nutrición se refleja en nuestra salud física y para obtener una buena nutrición es necesario que en nuestra día a día consumamos alimentos saludables que nos aporten los nutrientes que nuestro cuerpo necesita , por ello en este ensayo hablaremos de los macronutrientes , explicando un poco que son , como se clasifican , como se obtienen y sobre todo la importancia que estos tienen para nuestro cuerpo y nuestra salud física.

NUTRICIÓN COMO CIENCIA

Se dice que los macronutrientes son un grupo de nutrientes responsables de aportar la mayor parte de energía al organismo este, está formado por hidrato de carbono, lípidos y proteínas; estos se ingieren en grandes cantidades diariamente y son esenciales para una vida saludable es decir cada una de sus tres clasificaciones hacen aportaciones importantes para nuestra salud; Por ejemplo el hidrato de carbono es una relevante fuente de energía y aporta la mitad de calorías totales, este, está compuesto por carbono, hidrogeno y oxígeno y clasificado en tres tipos que son 1) monosacáridos: estos normalmente no aparecen como moléculas libres, sino como componentes básicos de los disacáridos y polisacáridos. Por ello los seres humanos solo pueden absorber y utilizar un pequeño número de los muchos monosacáridos y la más importante de esta es la glucosa, ya que el cerebro depende de un suministro regular y predecible de esta, por lo que el organismo dispone de un mecanismo fisiológico muy adaptado para el mantenimiento idóneo de una glucemia idónea, por su parte la fructosa es el monosacárido más dulce y los indicios epidemiológicos indican que las dietas ricas en fructosa pueden provocar obesidad; 2) disacáridos y polisacáridos: esta se clasifican en tres tipos en la nutrición humana que son sacarosa, lactosa y maltosa, la primera aparece de forma natural en muchos alimentos a su vez también es un adictivo en muchos alimentos procesados , la segunda es casi exclusiva de las glándulas mamarias de los animales hembras lactantes, por lo que rara vez se encuentran de manera natural en los alimentos y por último la tercera son polímeros pequeños, hidrosolubles y dulces; 3) polisacáridos: estos son hidratos de carbono de más de 10 unidades monosacáridos, que las plantas almacenan como gránulos de almidón y de los cuales hay dos tipos que son amilosa y amilopectina, la amilopectina es más abundante en cereales y tubérculos. Después del hidrato de carbono tenemos a los lípidos que son los que constituyen en aproximadamente el 34% de la energía en la dieta de un ser humano ya que esta es rica en energía y proporciona 9 kcal/g de energía, y con un consumo razonable de estas grasas somos capaces de obtener la energía suficiente para nuestro día a día; además somos capaces de almacenar esta grasa y así poder sobrevivir durante semanas y a veces meses sin alimento y algunos depósitos de grasas conocidos

Como grasa estructural nos sirven para mantener en posición a los órganos y nervios del cuerpo, así mismo sirven como aislante y mantienen el calor en nuestro cuerpo, además la grasa es importante para la digestión, absorción y transporte de vitaminas y para reducir las secreciones gástricas, retrasa el vacío gástrico y estimula el flujo biliar y pancreático. Los lípidos, a diferencia del hidrato de carbono, son moléculas pequeñas que se extraen de los tejidos animales y vegetales, y se clasifican en tres grandes grupos que son: lípidos simples, lípidos compuestos y lípidos misceláneos. Por último están las proteínas, que son la estructura de los seres humanos y de los animales, esta difiere molecularmente de los hidratos de carbono y los lípidos en que contienen nitrógeno, entre sus principales funciones son proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas; está formada por aminoácidos unidos entre sí, los aminoácidos esenciales presentan un esqueleto de carbono que es preciso obtener a través de la dieta además las proteínas son una fuente de energía, ya que contiene 5 kcal/g en un cuerpo sano, pero si se presentan desanimación tiene un coste de 1 kcal/g por lo que tiene una tasa de 4 kcal/g. Los esqueletos de glucosa se pueden utilizar para sintetizar glucosa, de hecho, cuando una persona está en situación de inanición, las proteínas son las únicas buenas fuentes disponibles para la síntesis de novo de glucosa.

CONCLUSIÓN

Aunque hoy en día todos conocemos la importancia de tener una buena nutrición y de los beneficios que esta tiene para nuestra salud, y de la misma forma sabemos que cosas podemos consumir en nuestra alimentación, poco es lo que sabemos de cómo está compuesta la nutrición y de cómo cada parte que es un poco diferente a la otra, aporta cosas que son de mucho beneficio a nuestro cuerpo y de cómo cada división que compone a la nutrición nos aporta las energías que necesitamos, en conclusión la palabra nutrición, su significado y la forma en que está, esta compuesta es algo que como a cualquier ser vivo le es de mucha ayuda ya que todos necesitamos de las energías que los alimentos nos dan y así mismo necesitamos de todos los procesos que la nutrición tiene para aprovechar correctamente de los nutrientes.

BIBLIOGRAFÍA

Nutrición como ciencia . (2024). En *Antología UDS (nutrición clínica)* (págs. 11-15). Comitán de Domínguez / Chiapas .