



Mi Universidad

Ensayo

Daniel de Jesús Berrios Jiménez

Nutrición como ciencia

Parcial I

Nutrición

Lic. Daniela Monserrat Mendez Guillen

Licenciatura en Medicina Humana

Tercer Semestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 09 de septiembre de 2024

Nutriología como Ciencia

La nutrición es un campo que ha evolucionado significativamente en las últimas décadas, y su impacto en la salud pública es indiscutible. La nutriología, como ciencia, estudia los alimentos y los nutrientes, así como sus interacciones con el cuerpo humano y su entorno. Esta disciplina abarca tanto los macronutrientes (hidratos de carbono, lípidos y proteínas) como los micronutrientes (vitaminas y minerales), la fibra, el agua, los electrolitos, y promueve prácticas de alimentación saludable, clasificación de alimentos y el uso de herramientas como el "Plato del Bien Comer" y los alimentos funcionales.

En este ensayo, exploraremos los conceptos generales de la nutrición y cómo los diferentes componentes de la dieta afectan la salud, guiándonos por los principios establecidos en la unidad de Nutriología de la antología proporcionada.

El estudio de la nutrición se centra en cómo los nutrientes contribuyen a mantener el equilibrio energético del cuerpo y a preservar la salud a lo largo de la vida. La investigación en esta área nos proporciona pautas claras para la ingesta adecuada de nutrientes, los cuales son esenciales para la función óptima del cuerpo humano.

En años recientes, el conocimiento en el campo de la nutrición ha crecido de manera acelerada, destacando su relevancia para la salud pública y el bienestar individual. La nutriología, definida como la ciencia que estudia los alimentos, los nutrientes y otras sustancias conexas, se ocupa de su acción, interacción y equilibrio en relación con la salud y la enfermedad. Además, analiza las consecuencias sociales, económicas y culturales de la ingesta de alimentos. Comprender la función de los nutrientes esenciales—como los macronutrientes, micronutrientes, fibra, agua y electrolitos—y promover prácticas de alimentación saludable son pilares fundamentales en esta ciencia.

El presente ensayo explora los conceptos clave de la nutriología, con énfasis en cómo los diversos componentes de la dieta afectan la salud.

Conceptos Generales y Macronutrientes

La base de la nutrición radica en entender los conceptos generales y la clasificación de los nutrientes. Los macronutrientes, hidratos de carbono, lípidos y proteínas son nutrientes que se necesitan en grandes cantidades y constituyen la principal fuente de energía del cuerpo humano. Los hidratos de carbono, por ejemplo, representan alrededor del 50% de las calorías totales en una dieta equilibrada. Su principal función es proveer energía inmediata, mientras que los lípidos son esenciales para la absorción de vitaminas liposolubles y juegan un rol crucial en la estructura celular y la producción de hormonas. Las proteínas, por su parte, son componentes estructurales fundamentales, ya que forman parte de los tejidos corporales y cumplen funciones vitales como catalizadores en reacciones bioquímicas (enzimas), transportadores de nutrientes, y en la respuesta inmune.

Una ingesta adecuada de estos macronutrientes es esencial para mantener el equilibrio energético y funcional del cuerpo. Por ejemplo, una dieta rica en hidratos de carbono complejos (como los presentes en cereales integrales y legumbres) proporciona una liberación sostenida de glucosa, evitando picos y caídas bruscas de energía. Del mismo modo, las grasas saludables (como las monoinsaturadas y poliinsaturadas presentes en el aceite de oliva y el pescado) son fundamentales para la salud cardiovascular, mientras que las proteínas de alta calidad, provenientes tanto de fuentes vegetales como animales, son esenciales para el crecimiento y la reparación tisular.

Micronutrientes, Fibra, Agua y Electrolitos

Además de los macronutrientes, el cuerpo necesita micronutrientes vitaminas y minerales en cantidades más pequeñas, pero no menos importantes. Las vitaminas son compuestos orgánicos esenciales para el funcionamiento fisiológico normal, como el mantenimiento del crecimiento, desarrollo y la reproducción. Existen vitaminas liposolubles (A, D, E y K) y hidrosolubles (C y complejo B), cada una con funciones específicas en el metabolismo celular y en la prevención de enfermedades. Los minerales, por otro lado, son elementos inorgánicos que desempeñan funciones estructurales y reguladoras, como el calcio en la formación de huesos y dientes, o el hierro en el transporte de oxígeno en la sangre. La fibra, tanto soluble como insoluble, también juega un papel crucial en la nutrición humana. La fibra soluble ayuda a regular los niveles de glucosa y colesterol en la sangre, mientras que la fibra insoluble facilita el tránsito intestinal y previene el estreñimiento. Por otro lado, el agua, que constituye entre el 60%-70% del peso corporal de un adulto, es esencial para todas las funciones celulares y procesos metabólicos, como la regulación de la temperatura corporal y la eliminación de desechos. Los electrolitos, sodio, potasio, magnesio, entre otros son fundamentales para mantener el equilibrio de fluidos y la función neuromuscular.

Alimentación Saludable y Clasificación de los Alimentos

La relación entre la dieta y la salud es innegable; una alimentación saludable es indispensable para prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial y ciertos tipos de cáncer. La adopción de una dieta equilibrada que incluya una variedad de alimentos ricos en nutrientes es fundamental para mantener la salud a lo largo del ciclo de vida. El "Plato del Bien Comer" es una herramienta educativa en México que clasifica los alimentos en tres grupos: verduras y frutas, cereales, y alimentos de origen animal y leguminosas. Esta guía promueve la combinación de alimentos para asegurar la ingesta adecuada de todos los nutrientes esenciales.

La clasificación de los alimentos permite un enfoque más comprensivo de la nutrición, dividiendo los alimentos en grupos de acuerdo a su función y contenido nutricional dominante: energéticos (carbohidratos y grasas), plásticos (proteínas) y reguladores (vitaminas y minerales). Esta clasificación facilita la planificación de dietas equilibradas que satisfacen las necesidades fisiológicas del organismo, según la etapa de la vida, el nivel de actividad física, y las condiciones de salud.

Alimentos Funcionales y el Futuro de la Nutrición

En el contexto actual, se ha prestado mayor atención a los llamados "alimentos funcionales", que, además de su valor nutricional básico, aportan beneficios adicionales a la salud. Estos alimentos, como los probióticos y prebióticos, han demostrado mejorar la salud digestiva, reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y fortalecer el sistema inmunológico. La investigación en esta área sigue en expansión, con un enfoque en cómo los alimentos específicos pueden ser utilizados tanto para la prevención como para el tratamiento de enfermedades crónicas.

En conclusión, la nutriología como ciencia abarca un amplio espectro de conocimientos sobre la relación entre la dieta y la salud. A través de la comprensión de los conceptos básicos de los macronutrientes, micronutrientes, fibra, agua, electrolitos, y la promoción de una alimentación saludable, esta disciplina proporciona las herramientas necesarias para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida. El futuro de la nutrición reside en el estudio continuo de los alimentos funcionales y en la personalización de las recomendaciones dietéticas para adaptarse a las necesidades individuales de cada persona, lo cual representa un desafío y una oportunidad para los profesionales en este campo.

Referencia Bibliográfica

Universidad del Sureste. (2024). *Antología de Nutrición Clínica*. Universidad del Sureste.