



# Mi Universidad

## Ensayo Argumentativo

**Alumno:** Jonathan Omar Galdámez Altamirano

**Materia:** Nutrición

**Grado:** Tercer semestre

**Grupo:** A

**Docente:** Daniela Monserrat Méndez Guillén

**Licenciatura:** Medicina Humana

Comitán de Domínguez, Chiapas a 14 de septiembre 2024

La nutrición no es simplemente el acto de comer; es un aspecto fundamental para mantener y promover la salud a lo largo de toda la vida. En mi opinión, la nutrición es una disciplina crucial que debe ser comprendida y aplicada con seriedad para lograr una vida saludable y plena. La razón principal de esta afirmación radica en la influencia directa que los alimentos y los nutrientes tienen en el funcionamiento óptimo del organismo humano.

En primer lugar, es innegable que la nutrición proporciona los componentes esenciales para el desarrollo y el crecimiento. Los nutrientes, que se dividen en macronutrientes (como carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (como vitaminas y minerales), desempeñan roles específicos y vitales en nuestro cuerpo. Los carbohidratos, por ejemplo, son la principal fuente de energía y afectan la capacidad del cuerpo para realizar actividades diarias, desde el ejercicio físico hasta las tareas mentales. Las proteínas son esenciales para la reparación y el crecimiento de tejidos, mientras que las grasas, en sus formas saludables, son cruciales para la función cerebral y la absorción de vitaminas

Los nutrientes, que se dividen en macronutrientes y micronutrientes, tienen funciones específicas y esenciales en nuestro cuerpo. Entre los macronutrientes, los carbohidratos, las proteínas y las grasas son particularmente cruciales.

**Carbohidratos:** Estos son la principal fuente de energía para el cuerpo. Se dividen en dos categorías: simples y complejos. Los carbohidratos simples, como los azúcares, proporcionan una fuente rápida de energía que es esencial para actividades de alta intensidad y función cerebral. Sin embargo, los carbohidratos complejos, presentes en granos enteros, vegetales y legumbres, ofrecen una liberación más sostenida de energía, ayudando a mantener niveles estables de glucosa en sangre y promoviendo la salud digestiva a través de la fibra que contienen.

**Proteínas:** Las proteínas son fundamentales para la reparación y el crecimiento de tejidos. Están formadas por aminoácidos, algunos de los cuales son esenciales porque el cuerpo no puede producirlos por sí mismo y deben ser obtenidos a través de la dieta. Los aminoácidos esenciales desempeñan un papel crucial en la síntesis de proteínas musculares, la producción de enzimas y hormonas, y el mantenimiento del sistema inmunológico. Una

ingesta adecuada de proteínas es vital para el desarrollo muscular, la recuperación después del ejercicio y la salud general.

Grasas: A menudo mal entendidas, las grasas son esenciales para varias funciones corporales. Las grasas saludables, como las que se encuentran en aguacates, nueces y pescado, son importantes para la salud del cerebro, la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E y K) y la regulación de hormonas. Contrario a las grasas saturadas y trans, que pueden contribuir a problemas cardiovasculares, las grasas insaturadas juegan un papel positivo en la salud general.

Entre los micronutrientes, las vitaminas y los minerales, aunque necesarios en menores cantidades, son igualmente cruciales. Las vitaminas actúan como cofactores en numerosas reacciones bioquímicas. Por ejemplo, la vitamina C es esencial para la síntesis de colágeno, mientras que la vitamina D es vital para la absorción de calcio y la salud ósea. Los minerales, como el hierro y el zinc, son fundamentales para la producción de glóbulos rojos y la función del sistema inmunológico, respectivamente.

El agua, aunque no se clasifica tradicionalmente como un nutriente, es un componente esencial de nuestra dieta. Compuesto por aproximadamente el 70% de nuestro cuerpo, el agua es crucial para mantener la hidratación, regular la temperatura corporal, y facilitar el transporte de nutrientes y desechos dentro y fuera de las células.

La ciencia de la nutrición también subraya que no todos los alimentos tienen el mismo impacto en nuestra salud. Es fundamental reconocer que una dieta equilibrada no solo incluye la cantidad adecuada de nutrientes, sino también la calidad de los mismos. Los alimentos ultraprocesados y ricos en grasas saturadas y azúcares pueden tener efectos perjudiciales, como el aumento de peso y el riesgo de enfermedades crónicas. Por lo tanto, entender la composición de los alimentos y cómo afectan nuestro organismo es esencial para tomar decisiones informadas y mantener una salud óptima.

Además, la nutrición está intrínsecamente vinculada a la medicina y el bienestar general. Un conocimiento profundo de los nutrientes y su funcionamiento permite aplicar estos principios en el tratamiento y la prevención de enfermedades. La nutrición adecuada puede facilitar la recuperación durante y después de enfermedades, apoyar el manejo de

condiciones crónicas y promover un estado general de bienestar. Por ejemplo, una dieta rica en antioxidantes puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, mientras que una ingesta adecuada de fibra puede mejorar la salud digestiva.

En mi opinión, la educación en nutrición debería ser una prioridad en las políticas de salud pública. La capacidad para tomar decisiones alimenticias informadas puede empoderar a las personas para mejorar su calidad de vida y prevenir problemas de salud a largo plazo. La integración de la educación nutricional en las escuelas y comunidades puede proporcionar a las personas las herramientas necesarias para elegir alimentos que optimicen su salud y bienestar día con día por el resto de su vida. Por lo tanto abarcar estos temas que son muy importantes para el bienestar de todas las personas que se encuentran en el mundo para poder concientizar de mejor manera la relación tan importante que tienen los alimentos con el ser humano, simplemente por el hecho de que gracias a ellos nos encontramos con vida.

En conclusión, la nutrición es una ciencia esencial que impacta todos los aspectos de nuestra vida. Comprender y aplicar los principios de una alimentación equilibrada no solo es crucial para el desarrollo físico y mental, sino también para mantener una buena salud a lo largo de la vida. Invertir tiempo y recursos en educación nutricional y en prácticas alimenticias saludables es una inversión en nuestra calidad de vida y en la prevención de enfermedades. Por lo tanto, debemos abordar la nutrición con la seriedad que merece y considerar su papel fundamental en la promoción de una vida saludable y plena

**Bibliografía:**

UDS. Antología clinica NUTRICIÓN.