



Mireya Pérez Sebastián

Ensayo

Parcial I

Nutrición

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Medicina Humana

Comitán de Domínguez, Chiapas. 14 de septiembre de 2024.

INTRODUCCIÓN

En la nutrición existen varios tipos de nutrientes las cuales, como los carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, y La nutrición es un área que estudia los alimentos, lo cual es una de las ramas de la medicina que se relaciona respecto a la salud y la enfermedad, ya que es muy importantes conocer la importancia de la nutrición en relación a la salud, ya que nos ayuda en tener una dieta saludable, y así de igual forma evitar enfermedades que nos puedan ocasionar. como el agua. La energía es proviene de alimentos, ya que nosotros como seres humanos utilizamos día a día la energía. La energía se refiere a la capacidad en que realizamos un trabajo y en eso ocupamos energía o como también en los cambios del cuerpo. En la nutrición conoceremos en donde se relaciona la nutrición, ya que no solo es de comer saludable, llevar en práctica el plato de buen comer sino conocer los nutrientes y minerales, las proteínas que nosotros recibiremos de una dieta saludable. La nutrición es el que estudia, ve el proceso de digestión, en donde comprende el proceso de ingestión, digestión, absorción y excreción lo es el proceso de digestión. La dieta, es todos los alimentos que nosotros ingerimos día a día, la dieta va más a la forma de vida en que nosotros consumimos. La kilocaloría es una medida de energía que utilizamos en el ámbito de la nutrición, ya que 1,000 calorías es a 1 kcal. Nutrimientos son sustancias que nuestro cuerpo requiere para que funcione correctamente ya que se obtiene a través de alimentos que consumimos, ya que estos nutrimentos se clasifican en macronutrientes y como micronutrientes. Los nutrientes son sustancias que se encuentra en todos los alimentos, y que son de origen orgánico e inorgánico. Los alimentos son todas las sustancias sólidas, líquida y semisólida que forma parte el proceso de digestión y que son de origen animal y vegetal. El contenido nutrimental es la cantidad apreciable. Lo Inocuidad, son alimentos que no nos perjudica a nuestra salud. Atractivo sensorio, es la sensación que tenemos a la exposición de un plato, como sentir la aroma, sabor, textura; es importancia de ciertos sabores. La nutrición es importante para nuestra salud y vida, a través de eso obtenemos energía, que es a través de los alimentos que digerimos nosotros en nuestra dieta.

DESARROLLO

La nutrición es la que estudia a los alimentos, ya que comprende en el proceso de digestión, en la nutrición, en la ingestión, digestión, absorción y excreción es el proceso de digestión, que comienza de la boca de ingesta, pasa al estómago para la descomposición de proteínas, pasa al intestino en especial el intestino delgado que se da el proceso de absorción, en seguida al intestino grueso para así llevar a cabo la excreción en heces. La energía es un proceso que nosotros requerimos energía mediante alimentos, y las utilizamos mediante trabajos. Los nutrientes es toda aquella sustancia que dispone en todos los alimentos de origen orgánico e inorgánico, que se da mediante el proceso de digestión. Los alimentos son las sustancias sólidas, líquida y semisólida que puede ser del proceso de digestión por el organismo, y que son de origen animal y vegetal. Los nutrientes se clasifican en dos, macronutrientes son de mucha cantidad y micronutrientes de menos cantidad. Los macronutrientes se clasifican en lípidos, proteínas y carbohidratos; los micronutrientes se clasifican en vitaminas y minerales. Los macronutrientes en carbohidratos se conforman en bioelementos como oxígeno, hidrógeno y carbohidratos; se clasifican en simples y complejos; los simples son solubles en agua y los complejos no son solubles ya que son de absorción lento. Y sus funciones son las siguientes como energético, estructural y reguladora. Los simples son monosacáridos y disacáridos; los complejos son polisacáridos. Los macronutrientes en lípidos, que se almacena en el adipocito como hipertrofia e hiperplasia. Las proteínas se forman por los aminoácidos como esenciales los que consumimos y no esenciales son los que producimos, al día de proteína ingerimos el 10 a 15% y que son 1g que equivale a 4 kcal. Los micronutrientes se clasifican en minerales y vitaminas, que se necesita de menos cantidad; ya que se encuentra en todos los alimentos. Las fibras se clasifican en fibra funciona que se encuentra de forma natural y fibra dietética en forma comercializada. El agua tiene funciones las cuales son digestivas, estructural, metabolismo, termorreguladora y transporte de sustancias. Los alimentos se clasifican de origen vegetal y animal y que son de grupo como verduras, frutas, cereales, leguminosas que son de origen vegetal, los lácteos, aceites y animal son de origen animal. El plato del buen comer, se divide en tres grupos como 1° verduras y frutas, 2° leguminosas y alimentos de origen animal, y 3° cereales y tubérculos. El plato del buen comer es importante, para así mantener una dieta saludable.

CONCLUSIÓN

La nutrición como ya conocemos es un fundamento importante para la salud que se relaciona en el área de la medicina, para evitar enfermedades, y sobre todo la nutrición nos aporta energía, que nosotros utilizamos a la hora de realizar un trabajo. Ya que cada alimento tiene un valor nutrimental que nos aporta nutrientes para nuestro cuerpo, ya que son sustancias de origen orgánico e inorgánico, que se relaciona en el proceso de digestión. Ya que los alimentos son sustancias que se ingieren y que aportan nutrientes al organismo. Ya que es necesario para el crecimiento, la formación y la reconstrucción de los tejidos. Los alimentos anteriormente mencionados contienen nutrientes como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales. Los minerales en nutrientes las cuales se dividen en dos como, macronutrientes que son necesario de más de 100mg al día y en caso de los microminerales son necesario en menor cantidad de 15 mg al día. El mineral nos representa del 4 al 5% de peso corporal. Las proteínas tienen funciones importantes que nos beneficia para nuestro cuerpo, y las funciones son estructura, reguladora, energética; que se forma por bioelementos de CHONPS; y forman por los aminoácidos esenciales que se tienen que consumir mediante alimentos y no esenciales son los que producimos nosotros. Los aminoácidos, ya que se unen enlaces peptídicos.

En el plato del buen comer las cuales ya mencionadas son de tres grupos como el primer grupo son de verduras y frutas es el primero grupo que aporta vitaminas y minerales y el segundo grupo es de leguminosas y alimentos de origen animal que nos aporta fuentes de proteínas, y el tercer grupo son de cereales y de tubérculos y nos aporta hidratos de carbono. El plato del buen comer, como ya conocemos es una guía de alimentos para tener una sana alimentación, ya que la OMS nos proporciona el plato del buen comer para ayudar a las personas a tomar las mejores decisiones alimentarias. El plato del buen comer es saludable y llevar un control alimentario en nuestra dieta de día a día. Nos proporciona proteínas, hidratos de carbono, vegetales, grasas, y frutas, que nos beneficia las porciones de cada alimento, para recibir energías, en donde nosotros ocupamos en algún trabajo.

Bibliografía

1. Kathleen, L, &Escott, S., (2023), Krause dietoterapia, Elsevier.
2. Kaufer, M., (2025), Nutriología Médica, Medica Panaméricana.
3. Libro de la Antología, de nutrición clínica.