



# UDS

## Mi Universidad

*Dannia Gissela Díaz Díaz*

*Nutrición como Ciencia*

*1er Parcial*

*Nutrición*

*Lic. Daniela Monserrath Méndez Guillen*

*Medicina Humana*

*3er Semestre, Grupo "A"*

## NUTRICIÓN COMO CIENCIA:

La nutrición ha pasado de ser una simple preocupación cotidiana a convertirse en una ciencia fundamental para comprender mejor la salud y el bienestar. Es bien sabido que lo que comemos influye directamente en nuestra calidad de vida, ya que los alimentos no solo nos proporcionan energía, sino que también se relacionan en cada función de nuestro organismo., como en la ingestión, digestión, absorción y excreción. A continuación, analizaremos la importancia que tiene conocer más acerca de la nutrición, de cómo debemos implementarla en nuestro día a día, con el fin de prevenir enfermedades, optimizar el rendimiento humano y tener una mejor calidad de vida. Por lo regular, la nutrición se considera únicamente como la ingesta de alimentos, pero en realidad es una ciencia compleja y de vital importancia ya que estudia la relación entre los nutrientes y la salud. Pero entonces, ¿Cómo influyen a largo plazo los alimentos que consumimos? ¿Es posible prevenir enfermedades crónicas simplemente ajustando nuestra dieta? la nutrición es fundamental para la prevención de enfermedades crónicas a lo largo de toda la vida. Como bien sabemos existen diversas enfermedades las cuales están relacionadas con la alimentación, así como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares

Muchas veces pensamos que la obesidad es un simple problema estético y lo damos por desapercibido, pero lo que encontramos detrás de eso, es un problema de salud, o incluso un problema psicológico, el cual afecta arduamente en la salud del individuo, impidiéndoles relacionarse de manera normal con las personas que lo rodean, o incluso hacer actividades de la vida cotidiana como cualquier otra persona ya que este problema alimenticio puede ocasionar muchos problemas físicos y mentales

Este ensayo profundiza cómo la nutrición nos ofrece no solo respuestas sobre nuestra alimentación, sino también herramientas para mejorar nuestra calidad de vida y bienestar integral, evitando que se desencadenen cualquier tipo de enfermedades crónicas, por ello, es necesario, brindar información a la población en general, para que sepan cuáles son los alimentos del plato del buen comer, cuál es la manera correcta de alimentarse y qué alimentos se deben evitar consumir, además indicar que es necesario practicar cualquier tipo de actividad física para implementar la buena salud en la población.

La nutrición analiza los componentes de los alimentos, cómo se absorben, se utilizan, transforman en el cuerpo, y cómo influyen en nuestras funciones fisiológicas. Los nutrientes que ingerimos, como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales, son esenciales para el crecimiento, la reparación de tejidos y el mantenimiento de los procesos vitales. Por lo tanto, la carencia o el exceso de alguno de estos nutrientes puede provocar trastornos que afectan nuestra calidad de vida, desencadenando posibles problemas de salud a largo plazo.

Un término

muy común es la "dieta" que significa, forma de vida; que hace referencia a todos los alimentos que se ingieren en un día, muchas personas confunden este término con la reducción de calorías, es decir dejar de consumir ciertos alimentos altos en grasas o azúcares. Aunque no es así de simple como parece, ya que para que una dieta sea adecuada debe ser completa, suficiente, inocua, equilibrada y variada, para que esta pueda proporcionarnos todos los nutrientes que necesitamos al día, además de proporcionarnos energía, lo que nos permitirá realizar las actividades que hacemos de manera cotidiana.

En realidad, una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras, granos enteros, baja en azúcares y grasas saturadas, puede reducir significativamente el riesgo de padecer muchas enfermedades crónicas, por ello es necesario consumir alimentos saludables.

Por otro lado, los nutrientes, se encuentran en todos los alimentos y se dividen en micronutrientes y macronutrientes, ahora definiendo cada uno de ellos, los macronutrientes, se necesitan en mayores cantidades, estos se dividen el carbohidratos (estos tienen funciones energéticas, estructurales y son reguladores), lípidos (se clasifican en ácidos grasos saturados, ácidos grasos polinsaturados, ácidos grasos monoinsaturados y grasas trans) y proteínas (tienen la misma función de los carbohidratos y lípidos).

Toda la grasa que ha sido ingerida a través del macronutriente, se va almacenando en los adipocitos, estos generan panículo adiposo, por lo que se da la acumulación de grasa, pero consta de dos procesos, "hipertrofia" e "hiperplasia". Así también existen dos tipos de tejido

adiposo, el tejido amarillo, este se considera como la reserva de energía, y es el que genera el pánículo adiposo.

Y el tejido pardo, este ayuda principalmente a mantener la temperatura, tiene una función termorreguladora

Posteriormente seguimos con los micronutrientes, como había mencionado anteriormente, estos se necesitan en menor cantidad, pero son indispensables, y estos se clasifican en vitaminas, en estas encontramos vitaminas hidrosolubles y liposolubles, tienen funciones reguladoras y somáticas; previamente encontramos a los minerales, estos representan del 4 a 5% del peso corporal.

Ahora bien, la fibra, la encontramos en todos los alimentos de origen vegetal, consta de funciones insolubles y solubles.

Ya sabemos que los alimentos se clasifican en alimentos de origen animal (Son proteínas de alto valor biológico) y vegetal (proteínas de bajo valor biológico).

Y bueno el plato de buen comer consta de tres grupos, 1) Frutas y verduras, 2) Cereales, 3) Leguminosas y alimentos de origen vegetal; el primer grupo tiene una función reguladora, el segundo grupo, aporta energía, y el tercer grupo nos proporciona energía.

Mientras que el agua, tiene funciones digestivas, estructurales, metabólicas, funciona como solvente universal, ayuda a transportar ciertas sustancias y es termorreguladora, se almacena en el líquido intracelular y extracelular. Hemos escuchado en repetidas ocasiones que es de vital importancia consumir una ardua cantidad de agua, ya sea para eliminar impurezas de nuestro organismo y para estar todo el día hidratados, pero tampoco hay que exceder, pues todo tiene un límite, y también existe un límite de la cantidad de agua que debemos tomar al día, ya que tomar agua en exceso nos podría causar una intoxicación, que puede llegar a causar, cefalea, náuseas, ceguera, vómitos, calambres musculares, o incluso puede llegar a causar convulsiones.

En conclusión, la nutrición no es únicamente una ciencia, sino una herramienta de vital importancia que nos ayuda a mejorar la calidad de vida y a prevenir enfermedades. Adoptar

buenos hábitos alimenticios no solo nos ayuda en el bienestar físico, sino también al mental y emocional. Claro, todo esto a través de una alimentación equilibrada, rica en nutrientes esenciales. La nutrición nos proporciona lo necesario para comprender cómo los alimentos influyen en el funcionamiento de nuestro cuerpo, y nos permite tomar decisiones conscientes sobre nuestra salud. Al fomentar buenos hábitos alimenticios, no solo optimizamos nuestras funciones corporales, sino que también incrementamos una relación más equilibrada con la comida. Y claro una dieta balanceada, rica en frutas, verduras, proteínas, lípidos y grasas saludables, es clave para prevenir enfermedades además de promover una vida más saludable, libre de enfermedades. Por lo tanto, cada individuo tiene el poder y la responsabilidad de transformar sus hábitos alimenticios para mejorar su bienestar general y, por ende, vivir una vida más plena y satisfactoria.

Los buenos hábitos alimenticios no se limitan a seguir una dieta estricta, sino a construir una relación consciente y respetuosa con la comida, basada en el equilibrio y la moderación. Al educarnos sobre el valor nutricional de los alimentos y sus efectos en nuestro cuerpo, podemos prevenir enfermedades crónicas, fortalecer nuestro sistema inmunológico y aumentar nuestra energía diaria, para poder realizar correctamente nuestras actividades diarias.

Además, estos hábitos no solo impactan a nivel individual, sino que también tienen un efecto positivo en la sociedad, al reducir todo tipo de enfermedades relacionadas con la mala alimentación y mejorar la calidad de vida. Esto nos proporciona una alimentación saludable desde una perspectiva científica y educativa; por lo tanto, se considera una de las mejores estrategias para garantizar un futuro más saludable para todos, libre de cualquier tipo de enfermedades crónicas, es por ello que debemos tomar conciencia, y comenzar desde hoy a cuidar nuestra alimentación, para mejorar de esta forma nuestra calidad de vida, y nuestra salud.