



Mi Universidad

ENSAYO

Alumno: Rodolfo Alejandro Santiago Gómez

Materia: Nutrición

Parcial: I

Grado: 3

Grupo: A

Docente: Lic. Méndez Guillen Daniela Monserrath

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de septiembre de 2024

En la búsqueda de una vida saludable, la nutrición desempeña un papel fundamental, ya que afecta todos los aspectos de nuestra salud física y mental. La nutrición no se trata solo de elegir qué alimentos consumir, sino de entender cómo estos interactúan dentro del cuerpo para mantener el equilibrio necesario para un bienestar óptimo y saludable. Este ensayo argumentativo recabaremos los conceptos generales de nutrición, incluyendo macronutrientes, micronutrientes, fibra, agua, electrolitos, alimentación saludable, clasificación de los alimentos, el plato del bien comer, y los alimentos funcionales.

Si bien en la medicina es muy importante ya que los profesionales de la salud tienen como objetivo la alimentación, por lo que deben de conocer los principios básicos de la nutrición para ofrecer a los pacientes una dieta recomendada y estado patológico.

Los macronutrientes—hidratos de carbono, Carbohidratos (CHO), Glúcido, Sacáridos y Azúcares—son esenciales para el funcionamiento óptimo del cuerpo humano. Los hidratos de carbono son la principal fuente de energía, proporcionando glucosa que el cuerpo utiliza para actividades diarias y funciones vitales. Aunque a menudo se les asocia con el aumento de peso, ya que es crucial distinguir entre carbohidratos simples y complejos. Los carbohidratos simples son aquellos que son de absorción rápida al contrario de los carbohidratos complejos que son de absorción compleja que son presentes en granos enteros y vegetales, ofrecen un suministro constante de energía, estructura y como regulador.

Los lípidos, o grasas, son vitales para la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E y K), y juegan un papel crucial en la estructura celular y la producción de hormonas. Sin embargo, no todas las grasas son iguales. Las grasas saturadas y trans deben ser limitadas, mientras que las grasas insaturadas, encontradas en aceite de oliva, aguacates y pescado, son beneficiosas para la salud cardiovascular.

Como bien las proteínas son las constructoras de tejidos y músculos y son necesarias para la reparación celular y la producción de enzimas y hormonas, como también ayudan el paso de sustancias a través de la célula. Aunque las dietas ricas en proteínas pueden ayudar en la construcción muscular y la saciedad, es fundamental equilibrarlas con otros nutrientes y considerar las fuentes de proteína, priorizando las opciones magras y vegetales para una nutrición óptima.

Los carbohidratos simples se caracterizan como mono sacáridos y disacáridos y son solubles, y los carbohidratos complejos, no se cristalizan, no son dulces, no son solubles en agua y la mayoría son blancas.

Los micronutrientes, que incluyen vitaminas y minerales, son esenciales, aunque requeridos en pequeñas cantidades. Las vitaminas desempeñan roles diversos, desde la producción de energía (como las vitaminas del complejo B) hasta la protección contra el daño celular (como la vitamina C). Los minerales, como el hierro, el calcio y el zinc, son cruciales para funciones específicas como la formación de huesos y la función inmunológica. Una deficiencia en cualquiera de estos nutrientes puede llevar a problemas de salud significativos, subrayando la importancia de una dieta variada y equilibrada.

La fibra, a menudo considerada un nutriente olvidado, es crucial para la salud digestiva. Su papel en la regulación del tránsito intestinal y el control de los niveles de glucosa en sangre es fundamental. Una dieta rica en fibra, proveniente de frutas, verduras y granos enteros, no solo promueve una digestión saludable, sino que también contribuye a la prevención de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.

*

El agua es el componente principal del cuerpo humano y es esencial para todas las funciones corporales. La hidratación adecuada afecta el rendimiento físico y mental, y es vital para la regulación de la temperatura y el transporte de nutrientes. Los electrolitos, como el sodio, potasio y cloro, trabajan en conjunto con el agua para mantener el equilibrio de fluidos y la función celular. El equilibrio de agua y electrolitos es crucial, especialmente durante actividades físicas intensas y en climas cálidos.

El agua en el cuerpo cuando el humano nace, el agua supone aproximadamente el 75 % al 85% del peso corporal, pero en algunos casos el agua supone el 60% al 70% en personas delgadas, pero solo 45% al 55% en personas obesas.

Una alimentación saludable se basa en la variedad, la moderación y el equilibrio. La clasificación de los alimentos en grupos, como frutas, verduras, proteínas y granos, facilita la comprensión de las porciones y la elección de alimentos que cubran todas las necesidades nutricionales. La implementación de pautas alimentarias equilibradas, como el Plato del Bien Comer, ayuda a visualizar cómo distribuir los diferentes grupos de alimentos en cada comida, promoviendo así una ingesta adecuada de nutrientes esenciales.

Los alimentos funcionales ofrecen beneficios adicionales más allá de su valor nutricional básico. Estos incluyen alimentos como el yogur con probióticos, que promueven la salud intestinal, y alimentos enriquecidos con omega-3, que apoyan la salud cardiovascular. Incorporar estos alimentos en la dieta puede proporcionar ventajas adicionales para la salud y el bienestar general.

En conclusión, la una comprensión integral de los conceptos generales de nutrición, desde los macronutrientes y micronutrientes hasta la fibra, el agua, los electrolitos, y los alimentos funcionales, es fundamental para adoptar un enfoque

de alimentación saludable. El conocimiento de cómo cada componente nutricional contribuye al bienestar del cuerpo humano permite tomar decisiones informadas que pueden mejorar la salud y prevenir enfermedades. Promover una dieta equilibrada, basada en una adecuada clasificación de alimentos y en la integración de alimentos funcionales, es esencial para alcanzar una vida saludable y plena.

Referencia:

1. (s/f-d) Nutrición

(S/f-d). Com.mx. Recuperado el 14 de septiembre de 2024, de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/563a0c5c6d2>

[fo73d6b9c6cbb2dbea39b.pdf](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/563a0c5c6d2fo73d6b9c6cbb2dbea39b.pdf)