



**Mi Universidad**

Anamim Cordero Aranda

Ensayo: nutrición como ciencia

Materia: Nutrición

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Primer parcial

3: "A"

09/09/2024

# NUTRICIÓN COMO CIENCIA

Siempre he creído que la nutrición juega un papel fundamental en la salud. No solo se trata de comer por necesidad, sino de entender qué necesita nuestro cuerpo para funcionar correctamente. Desde los conceptos más básicos hasta la importancia de los macronutrientes, micronutrientes, agua, fibra y electrolitos, todos estos elementos conforman una dieta equilibrada. Además, con el tiempo, se ha descubierto que herramientas como el "Plato del Buen Comer" facilitan la comprensión de cómo debemos estructurar nuestras comidas diarias. En este ensayo, se habla sobre lo esencial de mantener una alimentación saludable y cómo cada uno de estos componentes contribuye al bienestar general.

## Conceptos Generales

El término "nutrición" se entiende como el proceso mediante el cual nuestro cuerpo recibe los nutrientes que necesita para seguir funcionando. Esto abarca desde la comida que elegimos hasta cómo nuestro organismo aprovecha esos alimentos. A veces, las personas creen que dieta es igual a restricciones, pero en realidad significa mucho más; se refiere a un estilo de vida completo. Creo que, si todos entendiéramos mejor lo que realmente implica, sería más fácil mantener una relación sana con los alimentos.

## Macronutrientes

Los macronutrientes son básicos. En mi experiencia, los carbohidratos, proteínas y grasas son esenciales para mantenernos activos y saludables. Los carbohidratos nos proporcionan la energía necesaria, sobre todo para el cerebro. Las proteínas ayudan a construir y reparar los tejidos, mientras que las grasas no solo son una fuente de energía, sino que también permiten que absorbamos algunas vitaminas. Hay que tener en cuenta que las grasas, en especial las saludables, son necesarias, a pesar de la mala fama que a veces tienen.

## Micronutrientes: Vitaminas y Minerales

Por otro lado, los micronutrientes, aunque se necesitan en pequeñas cantidades, son cruciales. Las vitaminas y minerales desempeñan funciones clave. Las vitaminas A, C y las del complejo B, por ejemplo, ayudan a proteger las células y fortalecer el sistema inmunológico. Los minerales, como el calcio o el hierro, son vitales para los huesos y el transporte de oxígeno. A veces olvidamos que nuestra dieta necesita ese balance, pero se ha aprendido que pequeñas deficiencias pueden tener efectos importantes a largo plazo.

## Fibra

La fibra es otro componente clave que a veces se pasa por alto. No solo ayuda a la digestión, sino que puede prevenir problemas como el estreñimiento y algunas enfermedades del corazón. La fibra soluble, en particular, ayuda a regular los niveles de colesterol, mientras que la insoluble mejora el tránsito intestinal.

## Agua

El agua es quizás el elemento más esencial de todos. No importa cuántos nutrientes ingiramos, sin la cantidad adecuada de agua, el cuerpo no puede funcionar bien. El agua constituye entre el 60% y el 70% de nuestro peso corporal, y aunque es fácil de olvidar, mantenerse hidratado es vital para la digestión, la regulación de la temperatura y la eliminación de toxinas

### **Electrolitos**

Los electrolitos son clave para el equilibrio del cuerpo. Minerales como el sodio, el potasio y el cloro ayudan a regular la cantidad de agua en el cuerpo, lo que es fundamental para el buen funcionamiento de los músculos y los nervios. A veces, después de hacer ejercicio, noto la importancia de reponer electrolitos, ya que su desequilibrio puede llevar a problemas graves como calambres o deshidratación.

### **Alimentación Saludable**

Entiendo que una alimentación saludable es la base para prevenir muchas enfermedades. Cuando pienso en una dieta equilibrada, siempre me vienen a la mente frutas, verduras, proteínas magras y cereales integrales. No solo se trata de comer lo correcto, sino también de hacerlo en las cantidades adecuadas. He visto cómo una alimentación adecuada puede prevenir enfermedades crónicas como la diabetes o la hipertensión.

### **Clasificación de los Alimentos**

En cuanto a la clasificación de los alimentos, es útil distinguir entre aquellos de origen animal y vegetal. Los alimentos de origen vegetal, como frutas y verduras, aportan vitaminas, minerales y fibra, mientras que los alimentos de origen animal proporcionan proteínas y algunos minerales esenciales como el hierro. Además, se pueden clasificar según su nivel de procesamiento, como alimentos frescos, mínimamente procesados o ultraprocesados. Estos últimos suelen ser ricos en azúcares y grasas poco saludables, lo que los hace menos recomendables en una dieta equilibrada

### **Plato del Buen Comer**

Una de las mejores herramientas que se ha encontrado para estructurar una dieta es el "Plato del Buen Comer". Esta representación gráfica divide los alimentos en tres grupos: frutas y verduras, cereales y alimentos de origen animal o leguminosas. La idea es equilibrar las porciones y asegurarse de que en cada comida estén presentes estos grupos. También promueve la moderación y el control de las porciones

### **Alimentos Funcionales**

Por último, quiero hablar de los alimentos funcionales. Estos son alimentos que, además de nutrir, ofrecen beneficios adicionales para la salud. Por ejemplo, los probióticos que se encuentran en algunos yogures no solo ayudan a la digestión, sino que también refuerzan el sistema inmunológico. Mientras que los antioxidantes presentes en frutas como los arándanos ayudan a prevenir el daño celular. Estos alimentos juegan un papel importante en la prevención de enfermedades crónicas y en la promoción de la salud a largo plazo.

Para concluir, una alimentación equilibrada y bien estructurada es fundamental para mantener la salud y prevenir enfermedades. Los macronutrientes y micronutrientes trabajan en conjunto para asegurar un correcto funcionamiento del cuerpo, mientras que componentes como el agua, la fibra y los electrolitos son importantes para mantener la homeostasis. La guía del "Plato del Buen Comer" y el consumo de alimentos funcionales son herramientas que pueden ayudar a las personas a lograr una dieta saludable. Por lo tanto, comprender la importancia de estos elementos y aplicarlos en nuestra vida diaria es clave para mejorar nuestra calidad de vida y bienestar.

**Bibliografía:**

Antología de nutrición clínica, apartado unidad I, nutrición como ciencia, pagina 8-31