



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Dulce Sinai Goicochea Avendaño.*

*Primer parcial.*

*Nutrición.*

*Lic. Daniela Monserrat Mendez Guillen.*

*Medicina Humana*

*Semestral.*

*Comitán de Domínguez, Chiapas. 09 de septiembre de 2024.*

## NUTRICION COMO CIENCIA.

En este articulo abordaremos aserca del tema de como la nutricion se puede relacionar como una ciencia, ya que podemos considerar a la nutricion como una ciencia fundamental la cual se dedica a estudiar la relacion que pueden llegar a presentar los alimentos junto con la salud humana; donde a lo largo del tiempo se a llegado a demostrar que una buena alimentacion adecuada es fundamental no solo para el crecimiento y el desarrollo de los seres vivos, sino tambien nos brindara una prevencion de enfermedades promoviendo asi la promocion del bienestar general, por ende en este ensayo, vamos a abordar y explorar como la nutricion ha evolucionado como una diciplina cientifica, asi como su impacto en las diversas areas de la vida y como la sociedad ha demostrado un interes hacerca de como los alimentos ayudan a nuestra salud, para poder hablar mas aserca de la nutricion es fundamental aclarar y comprender algunos conceptos que abordaremos a lo largo de este ensayo ya que es fundamental aprender a diferenciar desde que es la nutricion hasta que es el atractivo sensorial, asi como tambien es fundamental el abordaje de los macronutrientes, los micronutrientes, los electrolitos y todos los aspectos que abarquen con el tema alimenticio son de suma importancia ya que mediante estos datos las personas se pueden orientar para contribuir a desarrollar una vida sana y plena.

La nutricion la podemos interpretar como una ciencia o un proceso biologico, ya que si hablamos del lado biologico sera todo aquello que podramos ingerir, digerir, absorber y excretar, mediante el proceso digestivo; pero en el ambito de la ciencia pues esta sera la encargada de estudiar a los alimentos y a los nutrimentos. Por otro lado es importante saber que el ser humano utiliza energia que proviene de los alimentos que ingiere por medio de reacciones quimicas, mantenimiento y la sintesis de tejidos los cuales son encargados de la conduccion electrica, por lo cual es de suma importancia que los nutrimentos sean la cantidad adecuada para cada persona ya que puede variar por la edad, sexo, actividad fisica, estatura, estado fisiologico y de salud que presente cada persona ya que necesitaran cantidades diferentes para satisfacer sus niveles de energia, por otro lado tendremos a las kilocalorias las cuales son las inidades de medidas de las calorias y los nutrimentos seran aquellas sustancias que podemos encontrar en todos los alimentos ya sean de origen organico o inorganico, el cual pasara por el proceso digestivo. La dieta la podemos definir mas directamente como aquellos alimentos que ingerimos en un dia, ahora nos preguntamos ¿Qué son los alimentos? Pues los alimentos son todas aquellas sustancias solidas, liquidas y semisolidas; las cuales pasan por el proceso dijestivo, estos alimentos los podemos obtener por medio de origen animal o vegetal (verduras, frutas, cereales, tuberculos, leguminosas, azucares y aceites). Por otro lado podemos encontrar a alimentos inocuidad, lo cual hace referencia a todos esos alimentos que no causan daño alguno; los alimentos los podemos persuadir mediante el atractivo sensorial el cual consta de las aromas, texturas y sabor que contenga cada alimento, asiendolo atractivo para la persona. Los nutrientes los podemos clasificar en macronutrientes y micronutrientes; los macronutrientes son los que se necesitan en mayor cantidad, el cual lo podemos clasificar en tres: carbohidratos, lipidos y proteinas, al igual este se conforma por bioelementos (carbono, hidrogeno y oxigeno), cada

persona necesita 1gr- 4 kcal, y el valor normal calorico debe ser de 55- 60% al dia, este cuenta con tres funciones: energetico, estructural y reguladora, los carbohidratos se clasificaran en dos: en simple [son de absorcion rapida, y se doviden en dos en monosacarido (son mas sencibles, forman disacaridos rapidos y polisacarido, son mas abundantes en la naturaleza) se caracterizan por se dulce, se cristalizan y son solubles en agua, al igual tendremos tres tipos de monosacaridos mas importantes los cuales son: Glucosa (se obtiene en mieles), Galactosa (se obtiene en la leche), y Fructosa (se obtiene por medio de frutas)] y complejos [son de absorcion lenta, y se caracterizan porque no son liposolubles en agua, no se cristalizan, no son dulces y son de color blanco; estos se clasifican por polisacaridos (estos se encuentran en las plantas por ejemplo en el almidon el cual se formara mediante la maltosa (el almidon se encuentra en cereales y tuberculo los cuales tiene dos tipos: amilosa y amilopectina) , tiene 2 tipos de fibras: las celulosa y el hemicelulosa; se forma mediante la union de 3 monosacaridos]. Los lipidos son la unidad funcional encargados de activar grasas, estos estan compuestos por bioelementos (C,H,O,P,S,N), los lipidos nos aportan 1gr-9kcal y su valor normal debe ser de 25-30% al dia; al igualque los carbohidratos los lipidos se clasifican en cuatro: Acido grasos saturados (palmitico, butirico, esterico, mistirico), Acido grasos poliinsaturado (tienen mas de un enlace : OM3, OM6, DHA,EPA), Acido grasos monoinsaturado (contiene un solo enlace : oleico), y Grasas trans. Los lipidos tiene tres funciones encenciales: Reguladora, Energetica y Estructural; estos lipidos se almacenan por medio de adipositos donde sus principales celulas son la hiperplacia (no dañino) y hipertrofia (dañino), cuando se almacena en el adiposo este genera un paniculo adiposo el cual deribara dos tipos de obesidad: obesidad femenina (ginecoide, cuerpo de pera, aquí la acumulacion de grasa sedara en las caderas, gluteos, tripicipital y subcaspular) y la obesidad en hombres (androide, cuerpo de manzana, aquí la acumulacion de grasa se dara en el nivel abdominal, tripicipital, subcaspular, pierna y gluteos). Al igual el tipo de tejido adiposo en el organismo se dara en dos clases de tejidos: tejido pardo (esta clase de tejido es bueno, ya que nos ayuda a la termoregulacion y los podemos localizar en los pies y las manos) y tejido amarillo (esta clase de jido es perjudicial para nosotros, ya que genera el paniculo adiposo en nivel abdominal y viseral, en los hombres tendran un 23% de compocicion y en las mujeres un 21%. Las proteinas se forman por aminoacidos ensenciales (buenos) y no encenciales (malos), estas proteinas tienen 3 funciones: estructural, reguladora y energetica (debemos cuidar que una persona no presente destruccion energetico, es decir, perdida de proteinas), las proteinas nos aportaran de 1gr- 4kcal y nos brindan de 10 a 15 % al dia, las cuales podemos obtener por medio de alimentos: proteinas de alto valor biologico (se encuentran en alimentos de origen animal) y proteinas de bajo valor biologico (se encuentran en alimentos de origen animal). Los micronutrientes, estos se necesitan en menor cantidad y se clasifican en 2: en minerales y vitaminas ( las vitaminas presentaran funciones reguladoras somaticas, estas se dividen en dos clasificaciones en hidrosolubles se absorben en un medio acuoso ( B1,B2,B3,B5,B6,B8,B9,B12,C), y liposoluble las cuales necesitan grasa para su absorcion (A,D,E,K). Los minerales se ´dividen en macrominerales y microminerales; algunos minerales son: Na (regula PA), K (contraccion muscular), Cl (ayuda en el acido cloridrico y metabolismo), Ca (funcion metabolica y absorcion en los huesos), P (funcion metabolica y absorcion en los huesos), Zn (maduracion reproductiva y sistema inmune), Fl (ayuda a los dientes), Cu-Co-Se-SI ( funcion metabolica), I(regulacion metabolica), Mg-Mn (huesos). Los minerales presentaran un aprox de 4% a 5%

del peso corporal, a 2.8 a 35 kg en mujeres y varones adultos. Las fibras se encuentran disponibles en todos los alimentos de origen vegetal y tendremos 4 tipos de fibras: fibras insoluble (acelera el tránsito intestinal y es ingerible), fibras solubles (se absorben y hacen más lento el tránsito intestinal y absorben el colesterol), fibras dietéticas (se encuentran de manera natural en los alimentos) y fibras funcionales (es la que comercializan). En el momento del nacimiento el agua supone aproximadamente el 75% al 85% del peso corporal, al igual que supone el 60% a 70% de peso corporal total de adultos delgados, pero solo del 45% al 55% del adulto obeso, las principales funciones del agua es que los solutos estén disponibles para las reacciones celulares, ya que es un sustrato de reacciones metabólicas y es un componente estructural para las células, el agua intracelular es la contenida dentro de la célula y representa 2/3 del agua corporal total, donde la sensación de sed será una potente señal la cual conducirá la ingesta de líquido, sin embargo se puede llegar a producir una intoxicación por agua como consecuencia de una ingesta de agua mayor que la capacidad del cuerpo de excretar el agua, cuando la ingesta es insuficiente o la pérdida de agua es excesiva, los riñones sanos compensarán conservando agua y excretando una orina más concentrada. Los electrolitos serán aquellas sustancias que están disociadas por iones de carga positiva y negativa, las cuales se disuelven en agua, estos pueden ser sales inorgánicas sencillas de Na, K, Mg, la ingesta de una alimentación saludable es aquella relación entre la dieta y la salud o la enfermedad es indiscutible, estas dietas son completas (conectan todos los nutrientes), suficiente (es importante que contenga la capacidad de alimentos que una persona debe consumir para cubrir sus necesidades), equilibrada (porciones adecuadas de los nutrientes), inocua (su consumo habitual no debe implicar riesgos en su salud), variada (incluir diferentes alimentos y platillos en cada comida), y adecuada (la alimentación debe ser adecuada a las condiciones fisiológicas del organismo, edad, sexo, actividad y estado de salud). Los alimentos los podemos clasificar en especies vegetales (órganos, tejidos frescos de plantas, hongos, algas y semillas maduras), especies animal (leche humana, leche de origen animal, órganos, tejidos animales y huevos). Por otro lado el plato del buen comer es la manera en la que se pueden clasificar los alimentos de acuerdo a su composición, la cual se subdivide en grupos (el primer grupo pertenece a las frutas y verduras), (el segundo grupo corresponde a los cereales y el último corresponde a las leguminosas y los alimentos de origen animal).

En conclusión es fundamental saber y comprender cada aspecto y funciones que llevan a cabo cada alimento, como hablamos en este ensayo hay alimentos que pueden llegar a perjudicar nuestra salud y se ingieren de manera descontrolada, sin embargo también tendremos alimentos que nos proporcionan diversos tipos de nutrientes a nuestro sistema hemodinámico por ello cabe resaltar que dentro de la nutrición y sus ramas en el ámbito de la medicina son una amplia gama la cual el personal de ciencias de la salud tienen el compromiso para adentrarse a ello, y así brindar una satisfacción al paciente, ya que mediante los alimentos que ingiera este interfiera en su salud.

## Referencias bibliográfica

**I.-Kathleen,L, &Escott, S., (2013), Krause dietoterapia, Elsevier.**