



**Mi Universidad**

**ENSAYO**

*Williams Said Pérez García*

*Ensayo*

*Primer parcial*

*Nutrición*

*Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen*

*Medicina humana*

*Tercer semestre*

*Comitán de Domínguez, Chiapas a 7 de septiembre del 2024*

## La importancia de la nutrición en el cuidado de la salud

La nutrición es la ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos y otras sustancias, con ello su interacción y equilibrio en la salud y las enfermedades, la manera fisiológica de los seres vivos de obtener energía, nutrientes, vitaminas y minerales es por medio de los alimentos siendo diferentes para todas las personas por lo económico, social y religioso, en la cual al consumirlos pasaran por cuatro etapas las cuales son ingestión, digestión, absorción y excreción. Siendo esta regulada por dos hormonas, llamada leptina la hormona de la saciedad producida por los adipocitos y grelina la hormona del hambre producida por el hipotálamo. En los alimentos que consumimos podemos encontrar macronutrientes y micronutrientes, primero hablaremos de los macronutrientes los cuales son tres: carbohidratos, lípidos y proteínas, hablaremos primero de los carbohidratos.

Los carbohidratos son la principal fuente de energía que consumimos compuestos por C, H, O clasificándose en simples y complejos, los simples las características que tiene es que son dulces, se cristalizan y son solubles en el agua, clasificándose en monosacáridos (glucosa), Disacáridos, (sacarosa) y los oligosacáridos, por otra parte, los carbohidratos complejos las características en que son no dulces, no se cristalizan, no son solubles y son de color blanco llamándolos polisacáridos (Glucógeno).

Los lípidos están compuestos de C, H, O, P, S en la cual la unidad básica de un lípido es un ácido graso, cumpliendo tres funciones, las cuales son reguladora (síntesis de hormonas), energética (gluconeogénesis) y estructural (membrana celular). Los lípidos tienen muchos tipos de clasificaciones, pero en ello los más importantes son dos las cuales se clasifican en simples y compuestos, los simples son grasas neutras, ceras y tienden a tener un elevado peso molecular, que, por otro lado, los compuestos son moléculas conjugadas o unidas como glucolípidos, fosfolípidos o lipoproteínas.

Las proteínas están conformadas por moléculas de C, H, O, N, P, S siendo la unidad básica los aminoácidos cumpliendo tres funciones importantes que son estructural, reguladora y energética en las cuales existen alrededor de 22 aminoácidos con ello se clasifican en dos grupos los aminoácidos esenciales son los que se encuentran en los

alimentos y no los produce el cuerpo, por lo tanto, los debemos de consumir y los no esenciales son los que el cuerpo produce y pues no es tan importante su consumo, siendo la unión de más de 100 aminoácidos una proteína.

Los micronutrientes los cuales deben de ser consumidos en cantidades bajas, las cuales encontramos a las vitaminas y a los minerales, las cuales las vitaminas hay una gran variedad desde el complejo B (B,1, 2, 3, 5, 6, 8, 9 y 12) con ello también está la vitamina A, D, E, K y C cada una tiene diferentes funciones que complican en el organismo.

Los minerales son átomos o elementos los cuales podemos encontrar en la tabla periódica como Na, K, Cl, Ca, P, Zn, Fl, Cu, Co, I, Mg, Mn, Fe, Cr los cuales conforman el 4-5% del peso corporal y sin ellos en el cuerpo tendríamos patologías muy comunes hay en día.

Las fibras son carbohidratos complejos, las principales fibras son la amilcelulosa y la celulosa, encontrándose disponible en todos los alimentos, las fibras se clasifican en 2 las cuales son fibras solubles que no se digieren y acelera el tránsito intestinal y las fibras solubles las cuales se absorben y disminuye el tránsito intestinal con ello se clasifica en fibras dietéticas las cuales encontramos en alimentos y las fibras funcionales las cuales se comercializan.

El agua es el mayor componente que encontramos en el cuerpo humano y conforma del 60-70% y en las personas con obesidad presentan de un 40-55% de agua, sus principales funciones son el del transporte de nutrientes y células, la principal fuente de reacciones químicas las cuales participa como el solvente y ayuda en la termorregulación como lo es con el sudor y su evaporación, el agua lo encontramos mayormente en la sangre, la cual conforma el plasma, la deshidratación puede causar la muerte, los adultos pueden sobrevivir 10 días sin tomar agua mientras que los niños 5 días.

Los electrolitos son los minerales, pero con cargas ya sean positivas o negativas, llamándolos iones siendo estos cationes+ o aniones-, entre ellos hay electrolitos extracelulares como por ejemplo sodio, calcio, cloruro y bicarbonato y los electrolitos intracelulares son: potasio, magnesio y fosfato.

Alimentación saludable es de suma importancia, ya que establecen una relación indiscutible con la salud enfermedad, entre las dietas que se asocian a menos prevalencias de enfermedades cardiovasculares destacan las dietas mediterráneas y esquimales es de mayor prevalencia las enfermedades, desde hace mucho tiempo se sabe que el bajo consumo de fibra provoca el estreñimiento y por supuesto la corrección de fibra ayudara a poder prevenirla. Para que un alimento sea considerado alimento debe cumplir con las siguientes características: contenido nutrimentos, biodisponibilidad, inocuidad, accesibilidad, atractivo sensorial y aprobación cultural y la dieta correcta debe de ser completa, suficiente, equilibrada, inocua, variada y adecuada.

Clasificación de los alimentos, se clasifican en especies vegetales y animales

Plato del buen comer es una presentación gráfica de los grupos de alimentos en México, siendo el grupo 1: las verduras y frutas, grupo 2: cereales, grupo 3: leguminosas y alimentos de origen animal.

Alimentos funcionales se refiere al alimento que, independientemente de su valor nutritivo, ejerce un efecto beneficioso para la salud, bien mejorando o reduciendo el riesgo de la enfermedad.

## BIBLIOGRAFIA

Universidad del Sureste (2024) Antología. Nutrición clínica. Licenciatura en medicina humana.