



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Carlos Eduardo Villatoro Jiménez*

*Nutriología como ciencia*

*Parcial I*

*Nutrición*

*Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen*

*Medicina humana*

*Semestre 3*

*Comitán de Domínguez, Chiapas, a 14 de septiembre del 2024*

## Nutrición

Este trabajo se realiza con la finalidad de conocer la importancia que tiene la nutrición, que día con día es muy importante en el bienestar de los pacientes para la mejora de la salud en un dieta balanceada, nutritiva y equilibrada, por eso la nutrición se refiere a los nutrientes que lo componen los alimentos cuando se ingieren por medio de la absorción y digestión del organismo, que también nos dan la energía en el consumo de los alimentos para mantener una correcta nutrición. Nos da a conocer que toda sustancia ingerida para el funcionamiento del organismo es muy importante en la dieta que se consume en un día, porque tiene valor nutricional que requiere el ser humano.

Conocemos también que la alimentación contiene macronutrientes, que estos son los hidratos de carbono y son muy importantes como fuente por carbono, hidrogeno y oxígeno, estos se clasifican en monosacáridos que se encuentran en la naturaleza (glucosa, galactosa, y fructosa), que estos son mecanismos fisiológicos que el cerebro necesitan para el suministro y el mantenimiento de la glucosa adecuada. Pero el consumo de estas sustancias puede favorecer a padecer obesidad y otras enfermedades de síndrome metabólico que no es muy recomendable en cantidades muy altas. Mientras que los disacáridos y oligosacáridos que también son sustancias en la naturaleza, esto de igual manera son muy importantes en la nutrición del organismo (sacarosa, lactosa y maltosa), que son azúcares procesados comercialmente en alimentos.

Así como los lípidos son grasas que el ser humano necesita para obtener energía, también son grasas que se consumen en una dieta y en cantidades grandes que se almacena en las células adiposas, estas son capas de grasa que protege los huesos y tejidos del organismo, se conservan a la temperatura corporal del cuerpo, son liposolubles al agua. Los lípidos se clasifican en lípidos simples, lípidos compuestos y lípidos misceláneos. Mientras que las proteínas se difieren molecularmente de los hidratos de carbono y de los lípidos que contienen nitrógeno, funcionan como enzimas, hormonas, como medio de transporte, que también pueden ser una fuente de energía, y las vitaminas son un grupo de micronutrientes esenciales en la dieta para el mantenimiento, crecimiento, desarrollo y reproducción, cuando hay deficiencia de estas vitaminas produce un síndrome de deficiencia. Las vitaminas

liposolubles se absorben lentamente y requieren de lípidos, ósea grasas para que se realice la absorción y se excretan por medio de las heces, y las vitaminas hidrosolubles (vitamina B6, tiamina, riboflavina, biotina, ácido fólico, vitamina B12, vitamina C), son vitaminas solubles en agua que cuando se ingieren en cantidades grandes se absorben por difusión y la mayoría de estas se almacenan en cantidades razonables para el organismo donde viajan, se transportan y se excretan por la orina.

Así también los minerales son necesarios en el consumo diario en la dieta del ser humano, donde son esenciales para la realización de las funciones, estos minerales representan un porcentaje del peso corporal en mujeres y hombres como el calcio, fósforo, que se encuentran los huesos y dientes. Las fibras dietéticas son componentes de las plantas que no son digeribles por enzimas digestiva, mientras que las fibras funcionales son de hidratos de carbono, las dos fibras son de funcionales fisiológicos beneficiosas en el tubo digestivo y reducen el riesgo de enfermedades. De acuerdo a las funciones de las fibras en la ingesta adecuada para el hombre es de treinta y ocho gramos por día y en las mujeres es de veinticuatro gramos por día.

Por otro lado otro componente muy importante es el agua del cuerpo, desde el momento de nacer de todo individuo, se supone el setenta y cinco al ochenta y cinco por ciento del peso corporal, esta porción disminuye con la edad y la adiposidad, mientras que el sesenta al setenta por ciento del peso corporal en adulto delgado y el cuarenta y cinco al cincuenta y cinco por ciento en adulto obeso, por eso el agua es esencial en el proceso de digestión, absorción y excreción, actúa como medio de transporte para los nutrientes y sustancias como del cuerpo. La ingesta de agua es la sensibilidad de la sed por los componentes electrolíticos que contiene, mientras que la eliminación del agua es la pérdida excesiva donde los riñones lo compensan conservando agua y excretando orina concentrada, o por una deshidratación donde los más vulnerables son los niños y ancianos. Los electrolitos de cargas positivas y negativas son sales compuestas que tienen una multitud de funciones metabólicas, están compuestos por sodio, potasio, magnesio y moléculas orgánicas que mantienen las funciones, evita la deshidratación del cuerpo, el equilibrio ácido básico, y también calcio, sodio, magnesio, fósforo, potasio, etc.

La alimentación saludable es indispensable en alimentarse bien, por la mala nutrición lleva a deficiencias y de padecer enfermedades como la desnutrición, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, entre otras. Por eso la dieta a sido muy importante en la elección de alimentos de acuerdo al gusto, preferencias, creencias, cultura, valores, y economía que sea satisfactoria en las necesidades nutricionales, tiene que ser competente, suficiente, equilibrada, inocua, variada, adecuada a las condiciones del organismo. La clasificación de la alimentación saludables es natural de especie vegetal (hongos, algas, semillas maduras), de especies animales (leches, órganos y tejidos, huevos, insectos). Ahora bien, el plato del buen comer, es un grupo de alimentos que se les enseñan a los pacientes para brindarles como orientación alimentaria y nutritiva, que se dividen en tres partes, verde, amarilla y roja, el primer grupo es frutas y verduras, el grupo dos son cereales, leguminosas y alimentos de origen animal, t el grupo tres son fraccionarios en más partes delimitados.

Por eso es muy importante que la nutrición se conozca a fondo para la mejora de nuestra alimentación, para obtener una dieta balanceada, nutritiva y equilibrada en el ser humano, donde no exista deficiencias de nutrientes y no se vea comprometida la salud.

Así que de esta manera conocemos la nutrición que es muy importante para el consumo diario de los alimentos donde nos aportan vitaminas, minerales para el buen funcionamiento del organismo. Cabe señalar que dentro de nuestra carrera de la medicina y como profesionales en la salud es muy importante la nutrición que se debe poner en practica los conocimientos obtenidos de este trabaja para la mejora y el bienestar de los pacientes.

## BIBLIOGRAFÍA

### I. Antología materia nutrición clínica