



UDRS

Mi Universidad

Moises Santiz Alvarez

Parcial I

Nutrición

Lic. Daniela Monserrath Méndez Guillen

Medicina Humana

Tercer Semestre Grupo A

Comitán de Domínguez, Chiapas a 14 de Septiembre de 2024

La nutrición es algo importante para nosotros ya estudia los alimentos, nutrientes y su acción equilibrio respecto a la salud y a la enfermedad, la nutrición es una ciencia que va estudiar los procesos biológicos y esto comprende de la ingestión, digestión, absorción y excreción todo esto es un proceso de digestión.

La nutrición ayuda al cuerpo más que nada y incluyen el aparato digestivo para el proceso de digestión, sabemos que los alimentos nos proporcionan energía para nuestro cuerpo, los alimentos son sustancias sólidas, líquidas y semilíquidas y pueden ser ingeridos, digeridos, absorbidos y excretados por el organismo, los alimentos son de origen vegetal y animal, pues ya sabemos cuáles son los de origen vegetal, serían todas las frutas y verduras y los de origen animal son las carnes.

La nutrición se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, e implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de que ingieres alimento, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrientes por el organismo. Mientras que la alimentación se refiere a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, lo cual tiene mucha relación con el entorno, las tradiciones, la economía y el lugar en donde vives.

La buena nutrición consiste en comer una variedad de alimentos, limitar el consumo de ciertos alimentos, bebidas y controlar la cantidad de alimentos y calorías que se ingieren. La nutrición es el proceso biológico que ocurre en un ser vivo cuando su organismo absorbe, de los alimentos y líquidos, los nutrientes que necesita para su crecimiento y el desarrollo de las funciones vitales. A través de la alimentación, el organismo incorpora hidratos de carbono, vitaminas, minerales, proteínas y grasas.

se divide en macronutriente y micronutriente los macronutrientes son los que necesitamos de mayor cantidad y se clasifica en carbohidratos, lípidos y proteínas, los carbohidratos son moléculas de azúcar. Junto con las proteínas y las grasas, los carbohidratos son uno de los tres nutrientes principales que se encuentran en alimentos y bebidas, y los lípidos son un fuente de ácidos grasos esenciales, mismo que son indispensables para el mantenimiento e integridad de las membranas celulares y las proteínas son moléculas grandes y complejas que cumplen muchas funciones importantes en el cuerpo. Y los micronutrientes son los que necesitamos en poca cantidad y se clasifica por vitaminas y minerales, las vitaminas son nutriente que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para funcionar y mantenerse sano. Las fuentes de vitaminas están en los alimentos de origen vegetal y animal; y en los suplementos alimentarios y los minerales son nutrimentos indispensables para diferentes funciones del organismo como la formación de huesos y células sanguíneas, desarrollo del sistema nervioso, producción de hormonas y actividad de los órganos. También tenemos el plato del bien comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM), para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México; ilustra cada uno de los grupos de alimentos con el fin de mostrar a la población la variedad que existe de cada grupo resaltando que ningún alimento es más importante que otro, sino que debe haber una combinación para que nuestra dieta diaria sea correcta y balanceada, es una bonita materia que nos ayuda a comprender muchas cosas.

Bibliografía

Antología de nutrición clínica

