



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Casandra Solis Pinto*

*Parcial 1*

*Nutrición*

*Dra. Mendez Guillen Daniela Monserrat*

*Medicina Humana*

*Tercer Semestre*

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

La nutrición es una ciencia esencial para la comprensión de la relación entre los alimentos y la salud. En esta primera unidad, exploraremos los conceptos fundamentales que constituyen el núcleo de la nutrición, abarcando desde los principios generales hasta aspectos específicos que impactan nuestro bienestar diario. Si nosotros entendemos correctamente los diferentes términos que abarcaremos en el siguiente ensayo, nosotros seremos capaces de poder desarrollar una alimentación mas complementaria, es decir nosotros, lograremos ademas de una alimentación adecuada tendremos una buena salud y metabolismo. Es de relevancia pues nosotros como médicos, seremos el ejemplo de nuestros mismos paciente y nosotros tambien lograremos ser capaces de ayudar a los que lo requieren. Comenzaremos con una introducción a los conceptos generales de la nutrición, que nos permitirá entender cómo los nutrientes afectan nuestro cuerpo y nuestras funciones vitales. Los macronutrientes, como los carbohidratos, las proteínas y las grasas, serán analizados en detalle para comprender sus roles primordiales en la producción de energía, la reparación celular y la regulación metabólica. Además, abordaremos los micronutrientes, es decir, las vitaminas y minerales, que aunque necesarios en cantidades menores, son cruciales para la prevención de enfermedades y el mantenimiento de una buena salud. La fibra, otro componente esencial de una dieta equilibrada, será examinada por su impacto en la digestión y la prevención de enfermedades crónicas. No podemos olvidar el agua, que es fundamental para la vida y juega un papel vital en todas las funciones corporales, así como los electrolitos, que son cruciales para la regulación del equilibrio hídrico y la función nerviosa. La alimentación saludable se convertirá en el eje central, enfocándonos en las recomendaciones actuales para mantener un equilibrio nutricional adecuado. Estudiaremos la clasificación de los alimentos y el Plato del Buen Comer, una herramienta visual diseñada para ayudar a planificar dietas balanceadas y variadas.

Finalmente, nos introduciremos en el concepto de alimentos funcionales, aquellos que ofrecen beneficios adicionales más allá de la nutrición básica, como el apoyo a la salud cardiovascular o la mejora del sistema inmunológico.

La nutrición como ciencia abarca diferentes términos como los antes mencionados, empezando con el termino Nutrición basándonos en conceptos dentro de nuestra antología encontramos que la Nutrición es la "ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos y otras sustancias". Y es el proceso mediante en el cual un organismo ingiere, absorbe,, transporta, utiliza y elimina

sustancias. Por otro lado otro concepto importante que encontramos es la Energía es “La capacidad de efectuar un trabajo” es decir es aquel impulso que nuestro cuerpo necesita para poder moverse o hacer respectivas actividades, ahora ¿tu sabes a que nos referimos con Recomendaciones? Las Recomendaciones son toda aquella sugerencia adecuada a los nutrimentos. ¿Y los Requerimientos? Los Requerimientos es toda aquella “Cantidad mínima que un individuo necesita ingerir de un nutriente para la correcta nutrición” es decir que nosotros debemos consumir una cantidad adecuada de diferentes nutrientes para poder tener una nutrición correcta, por que no es correcto consumir mas alimentos de origen animal que verdura y frutas, ahora las Kcalorías es la “unidad de energía térmica que equivale al calor necesario para elevar la temperatura”. Por otro lado esta el concepto Nutrimiento, el cual se refiere a “Sustancia que realiza una función en el organismo y es ingerida en la dieta”, al querer dar un ejemplo de esto podríamos hablar de la fibra, la fibra es un alimento o un nutriente que nosotros ingerimos en la dieta y proporciona a nuestro organismo la funcionalidad en la mejora de la digestión, ahora por otro lado esta la Dieta que es “Todo alimento que se ingiere al día”. Y bueno, ¿Qué es lo que se consume en cada dieta?, así es los Alimentos y ¿Qué nos estos? Bueno pues los alimentos es aquel “Organo, tejido o secreción de organismo de otras especies que contienen concentraciones apreciables de uno o más nutrimentos biodisponibles, cuya ingestión en las cantidades y formas habituales es inocua, que por su disponibilidad y precio son accesibles, además de forma sensorial y cultural resultan atractivos”. Contenido nutricional es decir “Contener por lo menos un nutrimento en cantidades apreciables”. Inocuidad “significa que nos es perjudicial” por ejemplo, peces venenosos y ciertos hongos. Y llegando al final de estas definiciones encontramos el Atractivo sensorial que es todas aquellas preferencias que se crean por distintivos sabores, aromas y texturas. Ahora debemos de ser conocedores que los nutrientes se clasifican en: Macronutrientes y Micronutrientes. Los macronutrientes que refiere a mayor cantidad, se dividen en; Hidratos de carbono, estos son sintetizados por plantas y son una importante fuente de energía. Los hidratos de carbono están formados por: Carbono, Lipidos, Proteinas y Vitaminas. Los principales hidratos de carbono son los: Monosacaridos, que son los mas simples, forman disacaridos y poligosacaridos, son los mas abundantes, existen 3 tipos de monosacaridos: la glucosa, la galactosa y la fructosa. Los Disacaridos y Oligosacaridos, estos existen en gran variedad y los 3 mas importantes son: la sacarosa, la lactosa y la maltosa. Y por ultimo de los hidratos de carbono tenemos a los Poligosacaridos, estos son hidratos de

carbono con mas de 10 monosacaridos. Conozcamos un poco acerca de la composición de los hidratos de carbono, como mencionamos anteriormente, sabes que están compuestos por lípidos, Al contrario que los hidratos de carbono, los lípidos no son polímeros, sino moléculas pequeñas que se extraen de los tejidos animales y vegetales. Y como dato relevante sabias que, las grasas y los lípidos constituyen aproximadamente el 34% de la energía de la dieta humana. Los lípidos se clasifican en simples, compuestos y misceláneos. Otra parte de la composición de los hidratos tenemos a las proteínas que son Las principales funciones de las proteínas en el cuerpo incluyen su papel como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas. Las proteínas están formadas por aminoácidos unidos entre sí por enlaces peptídicos. Por otro lado los Micronutrientes: vitaminas y minerales, la vitaminas se subdividen en Vitaminas liposolubles que están son las se absorben pasivamente y se transportan con los lípidos de la dieta, y las vitaminas hidrosolubles tienden a absorberse mediante difusión simple cuando se ingieren cantidades grandes y mediante procesos mediados por transportadores cuando se ingieren en cantidades más pequeñas. Minerales los nutrientes minerales se dividen tradicionalmente en macrominerales (son necesarios  $\geq 100$  mg/día) y microminerales u oligoelementos (son necesarios  $< 15$  mg/día). Como consiguiente tema tenemos a las fibra, la fibra se encuentra en 3 tipos: fibra menos soluble, fibra mas soluble y fibras funcionales, cada una de estas tiene funciones muy distintas, pues dependiendo del tipo de fibra deriva la función, El agua hace que los solutos estén disponibles para las reacciones celulares. Es un sustrato en reacciones metabólicas y un componente estructural que da forma a las células. El agua es esencial para los procesos de digestión, absorción y excreción. En pocas palabras el agua es un elemento demasiado esencial en el cuerpo humano para poder subsistir y ser funcional. El agua, el elemento más abundante en nuestro cuerpo, es fundamental para la vida. Constituye alrededor del 60% del peso corporal en adultos y desempeña múltiples funciones esenciales. Participa en la regulación de la temperatura corporal a través de la sudoración y la evaporación, facilita el transporte de nutrientes y desechos, y actúa como medio para numerosas reacciones químicas en el organismo. La hidratación adecuada es crucial para el funcionamiento óptimo de todos los sistemas corporales, desde el sistema cardiovascular hasta el sistema digestivo. Los electrolitos, como el sodio, potasio, calcio y magnesio, son minerales que se encuentran en fluidos corporales y que son esenciales para mantener el equilibrio hídrico y el funcionamiento de los nervios y músculos. Estos minerales ayudan a regular el

equilibrio ácido-base del cuerpo y son vitales para la transmisión de impulsos nerviosos y la contracción muscular. El desequilibrio en los niveles de electrolitos, ya sea por deshidratación o por condiciones médicas, puede provocar problemas graves como calambres musculares, arritmias cardíacas y debilidad general. Una alimentación saludable es la base sobre la cual se construye el bienestar general. Se caracteriza por una dieta equilibrada que incluye una variedad de alimentos en las proporciones adecuadas para satisfacer las necesidades nutricionales del cuerpo. Incluir frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables ayuda a asegurar un aporte adecuado de vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes esenciales.

La clasificación de los alimentos es un proceso que organiza los alimentos en grupos según su composición nutricional y su efecto en la salud. Esta clasificación facilita la planificación de dietas balanceadas, asegurando que se incluya una variedad de nutrientes en las proporciones adecuadas. Los grupos típicos incluyen frutas, verduras, granos, proteínas y productos lácteos.

El Plato del Buen Comer es una herramienta visual desarrollada para simplificar la planificación de comidas saludables. Representa una guía gráfica en la que los alimentos se dividen en secciones proporcionales que reflejan la cantidad recomendada de cada grupo alimenticio en una comida balanceada. Esta representación ayuda a los individuos a visualizar y entender cómo equilibrar sus comidas de manera efectiva, asegurando que cada plato contenga una mezcla adecuada de carbohidratos, proteínas y grasas saludables. Los alimentos funcionales son aquellos que, además de proporcionar los nutrientes básicos, ofrecen beneficios adicionales para la salud. Estos beneficios pueden incluir la mejora de la función inmunológica, la reducción del riesgo de enfermedades crónicas y la promoción de una mejor salud digestiva. Ejemplos de alimentos funcionales incluyen el yogur con probióticos, que apoya la salud intestinal, y los pescados ricos en ácidos grasos omega-3, que pueden reducir la inflamación y mejorar la salud cardiovascular. Incorporar alimentos funcionales en la dieta diaria puede ofrecer ventajas adicionales más allá de las aportaciones nutricionales básicas, contribuyendo a un enfoque proactivo en el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades. Al concluir entendemos que la nutrición es verdaderamente importante en la vida del ser humano, no solo nos ayuda tener una alimentación y salud buena, ya que sin los nutrientes necesarios y sin una buena hidratación no podríamos realizar nuestras actividades diarias. Es importante nuevamente mencionar que nosotros como médicos debemos ser conocedores de toda esta información, para poder vivir más saludable y ayudar a nuestros pacientes que lo requieran.

**Bibliografía:**

01. *UNIVERSIDAD DEL SURESTE I ANTOLOGIA NOMBRE DE LA MATERIA: NUTRICIÓN CLÍNICA.*  
(n.d.). Retrieved September 15, 2024, from <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/563a0c5c6d2f073d6b9c6cbb2dbea39b.pdf>