



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Ramón de Jesús Aniceto Mondragón*

*Parcial I*

*Nutrición*

*Daniela Monserrat Méndez guillen*

*Medicina Humana*

*Tercer Semestre*

*Comitán de Domínguez, Chiapas a 9 de septiembre de 2024*

La nutrición es una disciplina que, más allá de ser una simple relación con los alimentos, constituye una pieza esencial para la salud humana. En un contexto donde las enfermedades surgen desde una línea nutricional, dependiendo de un exceso o deficiencia en la ingesta, es crucial entender cómo las enfermedades se desarrollan desde la propia alimentación. Argumentaremos que una sólida comprensión y aplicación de estos principios puede prevenir enfermedades y mejorar significativamente la calidad de vida ya que de esto nos encargamos en este ámbito multidisciplinario donde queremos garantizar el bienestar de un paciente.

La nutrición se define como la ciencia que estudia los alimentos, los nutrientes y otras sustancias, y su acción, interacción y equilibrio en relación con la salud y la enfermedad. La nutrición también aborda las consecuencias sociales, económicas y culturales de los alimentos y su consumo. Entender estos principios es esencial para cualquier profesional de la salud que busca recomendar dietas adecuadas que consideren las necesidades específicas de cada individuo. A medida que la sociedad avanza, la nutrición se convierte en un campo de estudio más complejo que exige un enfoque multidisciplinario para abordar los desafíos emergentes de salud pública.

Los macronutrientes son los nutrientes que el cuerpo necesita en grandes cantidades para obtener energía y realizar funciones vitales. Los hidratos de carbono son la principal fuente de energía, representando aproximadamente el 50-60% de la ingesta calórica total diaria. Están compuestos de azúcares simples como la glucosa y polisacáridos como el almidón, que se descomponen durante la digestión para ser utilizados como energía inmediata o almacenados en el hígado y los músculos en forma de glucógeno. Sin embargo, una ingesta excesiva de carbohidratos, especialmente de azúcares refinados, puede llevar al desarrollo de resistencia a la insulina y, eventualmente, a la diabetes tipo 2.

Los lípidos, por su parte, son una fuente concentrada de energía y son esenciales para la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E y K). Desempeñan un papel fundamental en la estructura celular, la producción de hormonas y la protección de órganos vitales. No obstante, el consumo elevado de grasas saturadas y trans puede aumentar los niveles de colesterol LDL en sangre, favoreciendo la aterosclerosis y las enfermedades cardiovasculares.

Las proteínas son esenciales para la construcción y reparación de tejidos, la producción de enzimas y hormonas, y como fuente de energía secundaria cuando hay un déficit calórico. Las proteínas están compuestas de aminoácidos, algunos de los cuales son esenciales, lo que significa que deben ser obtenidos a través de la dieta. La insuficiencia proteica puede provocar desnutrición, debilidad muscular y disminución del sistema inmunológico, mientras que el exceso puede afectar la función renal, especialmente en personas con predisposición a enfermedades renales.

A pesar de ser necesarios en cantidades pequeñas, los micronutrientes son cruciales para mantener la salud. Las vitaminas son compuestos orgánicos que el cuerpo no puede

sintetizar en cantidades suficientes y deben ser adquiridas a través de la dieta. Las vitaminas liposolubles (A, D, E y K) se almacenan en el hígado y tejidos grasos, mientras que las vitaminas hidrosolubles (complejo B y C) deben ser consumidas regularmente, ya que no se almacenan en grandes cantidades.

Los minerales, como el calcio, hierro, magnesio, y zinc, son elementos inorgánicos esenciales para procesos como la formación de huesos y dientes, la contracción muscular, la transmisión nerviosa y la coagulación sanguínea. La deficiencia de hierro, por ejemplo, puede causar anemia ferropénica, una condición caracterizada por fatiga y disminución de la función cognitiva, especialmente en mujeres embarazadas y niños. Por otro lado, un exceso de ciertos minerales, como el sodio, puede contribuir a la hipertensión arterial y aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

La fibra dietética es una parte esencial de una alimentación saludable, compuesta por carbohidratos no digeribles que tienen importantes efectos fisiológicos. Se clasifica en dos tipos: soluble e insoluble. La fibra soluble, presente en alimentos como avena, manzanas y frijoles, puede ayudar a reducir los niveles de colesterol en sangre y controlar los niveles de glucosa, lo cual es crucial para la prevención y el manejo de enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2. La fibra insoluble, que se encuentra en alimentos como el trigo integral, vegetales y nueces, agrega volumen a las heces y facilita el tránsito intestinal, previniendo problemas como el estreñimiento, diverticulitis y posiblemente el cáncer de colon.

Además, la fibra dietética alimenta a las bacterias beneficiosas del intestino, produciendo ácidos grasos de cadena corta que tienen efectos positivos en la salud intestinal y general. Las recomendaciones actuales sugieren un consumo diario de fibra de 25 gramos para mujeres y 38 gramos para hombres, cantidades que aún están lejos de ser alcanzadas por la mayoría de la población.

El agua es esencial para la vida, ya que constituye entre el 60% y el 70% del peso corporal de un adulto. Actúa como un medio para reacciones bioquímicas, transporte de nutrientes, eliminación de desechos, y regulación de la temperatura corporal. La deshidratación, que ocurre cuando el cuerpo pierde más agua de la que consume, puede afectar negativamente la función cognitiva, el rendimiento físico y la salud en general. Por otro lado, el exceso de agua, especialmente sin la adecuada reposición de electrolitos, puede llevar a una condición peligrosa conocida como hiponatremia, donde los niveles de sodio en sangre caen a niveles peligrosos.

Los electrolitos son minerales con carga eléctrica que juegan roles esenciales en diversas funciones fisiológicas, incluyendo la regulación del balance de fluidos, la contracción muscular y la transmisión nerviosa. El sodio y el potasio son los electrolitos más críticos para mantener la homeostasis celular. Mientras que el sodio regula el volumen sanguíneo y la presión arterial, el potasio contrarresta los efectos del sodio y es esencial para la función normal del corazón y los músculos. Un desequilibrio de estos electrolitos puede llevar a

condiciones potencialmente mortales, como arritmias cardíacas, debilidad muscular, y convulsiones.

La adopción de una alimentación saludable implica la elección de alimentos variados y en proporciones adecuadas para satisfacer las necesidades nutricionales individuales. La guía del "Plato del Bien Comer" en México proporciona un modelo visual para seleccionar y combinar alimentos de manera equilibrada. Esta herramienta promueve el consumo diario de frutas y verduras, cereales integrales y leguminosas, mientras recomienda limitar el consumo de alimentos con alto contenido de grasas saturadas, azúcares añadidos y sal. Esta guía es fundamental para fomentar hábitos alimenticios saludables desde la niñez, contribuyendo a la prevención de enfermedades crónicas en el futuro.

Los alimentos funcionales son aquellos que, además de su contenido nutricional básico, aportan beneficios adicionales a la salud, como la prevención de enfermedades o la mejora de funciones fisiológicas específicas. Ejemplos de estos alimentos incluyen los probióticos, que contienen microorganismos vivos beneficiosos para la salud intestinal; y los prebióticos, que son fibras no digeribles que promueven el crecimiento de bacterias saludables en el colon. Otros alimentos funcionales son aquellos enriquecidos con vitaminas, minerales u otros compuestos bioactivos, como los fitoquímicos en frutas y verduras, que tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. La inclusión de estos alimentos en la dieta diaria puede ser una estrategia eficaz para mejorar la salud y prevenir enfermedades.

En conclusión, la nutrición es mucho más que el simple acto de comer; es una ciencia compleja que abarca el estudio de cómo los nutrientes, el agua, la fibra, y los electrolitos afectan la salud humana. Promover una alimentación equilibrada y basada en principios científicos, como los establecidos en el "Plato del Bien Comer", es crucial para prevenir enfermedades crónicas, mejorar la calidad de vida y reducir los costos de atención médica a nivel poblacional. Además, la inclusión de alimentos funcionales en la dieta proporciona una herramienta adicional en la lucha contra enfermedades prevenibles. Es fundamental que tanto individuos como profesionales de la salud comprendan y apliquen estos principios para alcanzar un bienestar óptimo.

Referencia bibliográficas:

- Antología. Nutrición clínica.