



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Alexander Gómez Moreno*

*Parcial I*

*Nutrición*

*Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen*

*Medicina Humana*

*Tercer Semestre*

*Comitán de Domínguez, Chiapas a 15 de septiembre de 2024*

## ENSAYO I ra. UNIDAD: NUTRICION COMO CIENCIA

Para comenzar debemos saber que la nutrición es una ciencia esencial para el bienestar de las personas, ya que se centrará en cómo los alimentos y los nutrientes van a interactuar con el cuerpo, así influyendo en el estado de salud de las personas, por eso será muy importante entender ciertos conceptos que serán de suma importancia para que los profesionales de salud puedan dar recomendaciones dietéticas a los pacientes, siendo una parte muy importante tanto para la prevención de enfermedades, como el bienestar integral del paciente.

En primer lugar tendremos que la nutrición estará como una ciencia que estudiara a los alimentos, nutrientes y otras sustancias que los componen; por otro lado tendremos a la nutrición como un proceso biológico donde englobará distintos procesos los cuales son la ingestión, digestión, absorción y excreción, los cuales serán muy importantes para entender cómo es que el cuerpo va a transformar los alimentos en nutrientes que serán los que tendrán una función en el organismo, y que estos puedan ser utilizados en diversas funciones vitales, como la producción de energía, el mantenimiento de tejidos y la regulación de diversos procesos corporales.

Por otro lado, tenemos algunos conceptos como la energía, que será fundamental de entender, ya que es la capacidad que tiene el cuerpo para realizar trabajo, lo que incluye procesos esenciales como las reacciones químicas, la síntesis y mantenimiento de tejidos, la actividad muscular y la regulación de la temperatura corporal; donde esta energía va a provenir de los alimentos, y es medida comúnmente en kilocalorías.

Cuando hablamos de una nutrición adecuada surgen otros dos conceptos los cuales son recomendaciones y requerimientos. Las recomendaciones serán las sugerencias que se le pueden dar al paciente, para ingerir alimentos en forma suficiente; en cambio el requerimiento será la cantidad mínima que la persona necesita ingerir para mantener una correcta nutrición, por eso es que va a depender de la edad, el sexo, estatura, etc. Por eso surge el concepto de la dieta que será entendida como el conjunto de alimentos que ingerimos a diario, pero

será esencial conocer el contenido nutrimental de los alimentos, al igual que todos estos deben ser inocuos y atractivos sensorialmente.

Por otra parte, debemos saber que los nutrientes se van a dividir en macronutrientes y en micronutrientes. Los macronutriente se clasificaran en carbohidratos, lípidos y proteínas; hablando de los carbohidratos estos estarán formados por C,H y O, serán sintetizados por las plantas y tendrán funciones importantes como una fuente de energía, estructurales y reguladores; estos a su vez se dividen en monosacáridos que son simples y abundantes en la naturaleza como la glucosa, galactosa y fructosa; los disacáridos son simples y los más importantes serán la sacarosa, lactosa y maltosa; y por ultimo los polisacáridos que serán mas complejos y se encontraran en las plantas como la celulosa y hemicelulosa.

Los lípidos, que incluyen grasas, aportan alrededor del 34% de la energía en la dieta humana, proporcionando 9 kcal/g; formados por C, H, O, P, S. Y se clasificaran en ácidos grasos saturados, ácidos grasos poliinsaturados, ácidos grasos monosaturados y grasas trans; por lo cual las grasas serán almacenadas en las células adiposas, donde esta capacidad de almacenar permite que posteriormente se puedan utilizar como fuente de energía, por eso tendrá funciones importantes como reguladores, energéticos y estructurales.

Y las proteínas son moléculas que están formadas por aminoácidos unidos por enlaces peptídicos y cumplen funciones cruciales como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas. Los aminoácidos, que son ácidos carboxílicos con un grupo amino, se dividen en esenciales y no esenciales. Cabe resaltar que las proteínas de alto valor biológico se encontraran en alimentos de origen animal y las proteínas de bajo valor biológico se encuentran en alimentos de origen vegetal.

Ahora pasando a los micronutrientes están las vitaminas que son esenciales y se obtienen a través de la dieta. Se distinguen por ser compuestos orgánicos necesarios en pequeñas cantidades para mantener funciones fisiológicas normales; y estas se clasifican en Vitaminas liposolubles (A, D, E y K) que se absorben junto con los lípidos de la dieta y se almacenan en las porciones lipídicas de las células, como las membranas; y las vitaminas hidrosolubles que incluyen la tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, ácido pantoténico, biotina, ácido fólico, vitamina B12 y vitamina C; estas se absorben fácilmente en el tracto digestivo y se

distribuyen en las fases acuosas de las células. Como bien también tenemos otro micronutriente que son los minerales; estos constituyen aproximadamente el 4-5% del peso corporal, siendo el calcio y el fósforo los más abundantes, presentes principalmente en huesos y dientes. Otros minerales esenciales incluyen magnesio, sodio, potasio, cloro, azufre, hierro, zinc y yodo, aunque estén en bajas cantidades son vitales para el organismo.

Por otro lado, algo importante es la fibra dietética que se divide en dos tipos: fibra dietética, que proviene de componentes vegetales no digeribles, y fibra funcional, que se extrae o fabrica a partir de plantas; las cuales ofrecen beneficios para la salud y ayudan a reducir el riesgo de enfermedades.

El agua también será muy importante representando entre el 60% y el 70% del peso corporal en adultos delgados. Es esencial para numerosos procesos fisiológicos, incluyendo la digestión, absorción de nutrientes, excreción y regulación de la temperatura corporal. Su función principal es actuar como medio para las reacciones celulares y mantener la estructura y función de las células, además el agua facilita el transporte de nutrientes y ayuda a mantener el equilibrio de los líquidos dentro y fuera de las células. En términos de distribución, aproximadamente dos tercios del agua corporal total se encuentra dentro de las células (agua intracelular), mientras que el tercio restante se encuentra fuera de las células (agua extracelular), en forma de plasma, líquido intersticial y otras secreciones. Otro punto importante son los electrolitos, sustancias que se disocian en iones cargados al disolverse en agua; incluyen sales inorgánicas como sodio, potasio, y magnesio, y moléculas orgánicas complejas, donde iones, como sodio y cloruro en el espacio extracelular, y potasio y magnesio en el intracelular, son esenciales para mantener el equilibrio osmótico, ácido-base, y las concentraciones de iones en el cuerpo.

Pasando a otro punto importante, la alimentación saludable es crucial para mantener la salud y prevenir enfermedades; las dietas equilibradas están vinculadas a una menor prevalencia de enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares. Una dieta adecuada puede ser completa suficiente, equilibrada, inocua, variada y adecuada.

Entonces la alimentación saludable es esencial para mantener un estado óptimo de salud y prevenir enfermedades crónicas. En México, el Plato del Bien Comer es una herramienta

clave para guiar las elecciones alimentarias, donde se clasifica los alimentos en tres grupos principales: verduras y frutas (verde), cereales y leguminosas (amarillo), y alimentos de origen animal (rojo). Esto será muy esencial saberlo ya que en base a ello nosotros podremos agregar los alimentos adecuados en nuestra dieta, con las cantidades adecuadas, así teniendo una dieta adecuada y equilibrada. Además de una dieta equilibrada, los alimentos funcionales, como los probióticos y prebióticos, ofrecen beneficios adicionales. Los probióticos son microorganismos vivos que favorecen la salud intestinal y se encuentran en productos lácteos fermentados. Los prebióticos, como la inulina, promueven el crecimiento de bacterias beneficiosas en el colon.

En conclusión, la nutrición es fundamental para el área de la salud, ya que a través de poder conocer todos esos principios, conocer los alimentos, los nutrientes y otras sustancias relacionadas, y saber como es que estas actúan en nuestro cuerpo de manera beneficiosa, nos ayudara a que nosotros podamos orientar a los pacientes, ya que a través de recomendarles una dieta saludable, orientándolos con el plato del buen comer, que será una guía visual para dividir los alimentos y como es que se deben de consumir de una manera adecuada , básicamente que tengan una buena alimentación, donde podemos hacer que disminuya el riesgo de que desarrollen ciertas enfermedades, además de esta prevención, también será de suma importancia para que estas personas tengan un buen estado de salud y por lo tanto tengan un bienestar integral, mejorando su calidad de vida.

## REFERENCIA

- I. Antología Nutrición. Pdf