



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Erwin Emmanuel Pérez Pérez*

*Parcial I*

*Nutrición*

*Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillén*

*Medicina Humana*

*Tercer Semestre*

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

Iniciamos sabiendo de la que la nutrición es algo que cada vez se esta poniendo más de moda en el aspecto de que las personas buscan el bien, refiriéndonos hacia su buena alimentación de ellos y de su familia e incluso amigos, esto con el fin de cada persona lo que quiere decir que cada uno busca metas personales que usan este método para bajar de peso con la guía de un o una nutrióloga para indicarle que alimentos debe de consumir respecto a lo que quiere y busca para su bienestar.

Entonces en este ámbito de la nutrición entran conceptos fundamentales oh principales para poder comprender bien a la nutrición y sobre todo lo que abarca como de los puntos importantes entra el concepto de nutriente, que se conoce como aquella sustancia de origen ya sea orgánico e inorgánica que se puede encontrar en todos los alimentos ya sean de origen animal y vegetal y que entra en este concepto lo que le conocemos como la digestión, que esta consta de la ingesta, digerir, absorción y excreción, ahora seguido de el concepto de nutriente se lleva de la mano de lo que es el nutrimento, que hace referencia a cualquier sustancia que realiza una función en el organismo y esta se ingiere o adquiere ante la dieta, y la dieta es otro aspecto a tener en cuenta ya que se entiende por ella a todos los alimentos que se ingieren en un día durante las comidas que realizamos, y abarcando el punto del alimento es toda aquella sustancia ya sea de origen vegetal o animal que puede ser solida o semisólida y que esta puede ser ingerida, digerida, absorbida y excretada que como habíamos mencionado antes, participa el concepto de la digestión. Ahora entran puntos importantes como lo son los conocidos macronutrientes y micronutrientes que se relacionan con lo ya mencionado anteriormente, y iniciamos con los macronutrientes que estos pueden ser, carbohidratos, lípidos y proteínas, y se forman por bioelementos que son el carbono, hidrógeno y oxígeno, los macronutrientes tienen tres funciones principales que son las funciones energéticas, las estructurales y las regulatorias. Dentro de los macronutrientes se pueden dividir en dos partes, las de tipo simples que son de absorción rápida que se caracterizan por tener un sabor dulce, se pueden cristalizar y son solubles en agua, y se pueden dividir en dos, en los monosacáridos y disacáridos, los monosacáridos son los más simples, estos son los formadores de disacáridos y polisacáridos, estos son los más

abundantes en la naturaleza, y tienen tres tipos principales que son la glucosa, galactosa y fructuosa.

Ahora tenemos a los disacáridos, que es la segunda división, que estos se forman por la unión de monosacáridos, estos son los más importantes, y los principales son la sacarosa, maltosa y lactosa. Seguido tenemos a los macronutrientes complejos que son de absorción lenta que entre sus características entran que no son solubles en agua, no se cristalizan, no son dulces y son de color blanco, estos solamente comprenden de los Polisacáridos que se encuentran en plantas, se forman a partir de 3 monosacáridos, se encuentran principalmente en el almidón, cereales y tubérculos.

Ahora tenemos a los lípidos, que dice que grasas y lípidos forman aproximadamente a el 34% de la energía de la dieta humana, entonces hablando en general de los lípidos tenemos que se forman por bioelementos que es el famoso CHOMPS, igual los lípidos son la unidad funcional de los ácidos grasos. Ahora hablando sobre su clasificación tenemos que pueden ser ácidos grasos saturados como el butírico, mirístico, estérico y palmítico, seguido tenemos a los ácidos grasos polinsaturados como el OMEGA 3, OMEGA 6 y el DHA., y como penúltima clasificación tenemos a los ácidos grasos monoinsaturados que es el oleico, y como última parte de la clasificación tenemos a las grasas trans. Y siguiendo hablando sobre las generalidades de los lípidos tenemos que tiene tres funciones importantes como es una función regulatoria, energética y estructural, y que se almacenan principalmente en los adipocitos y encontramos otra subclasificación de tipo de grasa en el organismo que son dos principalmente, el tejido amarillo, que este se considera malo, su composición en el hombre consta del 21% y en las mujeres el 23% y por otro lado tenemos a el tejido pardo, que este es un ayudante principalmente para la termorregulación y que este tipo de tejido se va perdiendo conforme avanza la edad de cada individuo, y ayuda más que nada a los bebés en tener una buena temperatura corporal que es lo que principalmente necesita.

Y tenemos a otro grupo importante dentro de los macronutrientes que son las proteínas que esta se forman principalmente de los bioelementos conocidos como el famosos

CHOMPS y que cuenta con tres funciones importantes que es una función regulatoria, estructural y energética, las proteínas se forman por aminoácidos. Y las proteínas las podemos encontrar en los alimentos que pueden ser de dos tipos principales, como son los de alto valor y bajo valor, los de alto tenemos que se encuentra en los alimentos de origen animal y los de bajo valor los encontramos en los alimentos de origen vegetal.

Y como era la siguiente clasificación, tenemos a los micronutrientes que comenzamos sabiendo que estos se necesitan en menores cantidades, y estos son indispensables, se clasifican principalmente en vitaminas y minerales, en vitaminas tenemos que se clasifican en hidrosolubles, así como en liposolubles y que se encuentran en todos los alimentos. Y hablando de cuales son algunas tenemos a los hidrosolubles que van desde la B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12 y la C. Y en los liposolubles están principalmente la vitamina A, D, C y K.

Por otro lado tenemos a los tipos de fibra que pueden ser fibra insoluble que estos no se digieren y que esta acelera tránsito intestinal, tenemos igual a la fibra soluble que si se absorbe, es más lento en el tracto intestinal, la fibra dietética se encuentra de manera natural en los alimentos, y la fibra funcional que es la que principalmente se comercializa. El agua es otro punto importante que se entiende que al nacimiento supone aproximadamente el 75% al 85% de peso corporal, y esta tiene funciones importantes que es digestiva, metabólica y transporte de sustancias. Y de la mano van los electrolitos que son sustancias que se disocian en iones de carga positiva y negativa, y entre los principales tenemos a el Na que es el principal catión, el Calcio y el Cl. Por último, aspecto tenemos a la clasificación de los alimentos que se dividen en dos, de origen vegetal y origen animal, en lo vegetal tenemos que son proteínas de bajo valor biológico, contiene hierro no hemo y pueden ser, verduras, frutas, legumbres, tubérculos, azúcares, grasas entre otros.

Y los de origen animal que tiene. Un alto valor biológico, participa el hierro Hemo, y se pueden encontrar en las carnes rojas y blancas, mariscos, lácteos, huevo, insectos y grasas.

En conclusión tenemos entendido con todo lo que se ha comentado de que la nutrición abarca grandes aspectos importantes que tenemos que tener en cuenta y principalmente conocer para saber qué tipo de alimentos podemos consumir o no, y de eso dependerá principalmente de la edad, cada persona de acuerdo a su edad tiene que consumir lo necesario para su desarrollo y crecimiento, y tenemos que conocer que tipo de alimentos nos proporcionan más nutrientes y aspectos generales que son importantes para la salud de cada uno.

Bibliografía:

1.- Antología Materia Nutrición Clínica

