



Ensayo.

Esmeralda Pérez Méndez

Tercero B

Nutrición

Lic. Daniela Monserrath Méndez Guillen.

Medicina Humana

Primer parcial.

La nutrición es uno de los aspectos más fundamentales para el bienestar y el correcto funcionamiento del organismo humano, a través de los alimentos que consumimos, obtenemos los nutrientes necesarios para el mantenimiento de nuestras funciones vitales, el desarrollo físico y mental, y la prevención de enfermedades. La relación entre una dieta bien balanceada y un estilo de vida saludable es incuestionable, y los hábitos alimenticios juegan un papel clave en la salud a corto y largo plazo.

La nutrición se trata de un proceso que consta desde la ingesta hasta la excreción, primeramente todo empieza desde la ingesta que esta inicia desde la boca en donde encontramos los órganos accesorios que nos ayudarán a formar el bolo y consta de los dientes, la lengua y las glándulas salivales, posteriormente va hacia el esófago que esto nos genera movimiento del bolo hacia el estomago, que ahí se encuentra con el cardias que se trata de un esfínter que es como una puerta que permite que el bolo entre hacia el estómago pero no permite el paso del estomago al esófago, en el estomago es donde se forma el quimo.

Posteriormente pasa a la etapa de absorción que está se da en el intestino delgado que está conformado por el duodeno, yeyuno e íleon, que en esta se absorben vitaminas y en este paso se forma el quilo, finalmente pasa por el intestino grueso que esta constituida por el colon ascendente, transversal y descendente que en conjunto absorben sal, agua y minerales, y es donde se encuentra los lactobacilos que estos tienen la función de fermentar para que posteriormente se de la salida del quilo también llamado heces.

Durante este proceso también encontramos dos hormonas, la leptina que se trata de la hormona de la saciedad y la Ghrelin que es la hormona del hambre.

En sí, los nutrientes son todas las sustancias que se encuentran en los alimentos que podemos digerir y que pueden ser y se dividen en macronutrientes y micronutrientes.

Los macronutrientes son los que necesitamos en mayor cantidad y se clasifican en tres grupos. Primero tenemos a los carbohidratos que estas se conforman por bioelementos como el C,H y O también tiene función energética, reguladora y Estructural y se clasifican

en los monosacáridos que es la unidad más pequeña y son los que originan disacáridos y polisacáridos, en la dieta humana los más importantes son la glucosa, galactosa y fructuosa.

Los disacáridos y monosacáridos se caracterizan por ser simples y de absorción rápida, los disacáridos se forma en la unión de dos monosacáridos y los más importantes son la lactosa, sacarosa y maltosa y los polisacáridos son de difícil digestión y en esta encontramos las plantas y el almidón también se caracterizan por no ser dulces y no cristalizarse.

Los lípidos se caracterizan por ser hidrofóbicos es decir no son solubles en agua, también tiene función reguladora, energética y Estructural, estas se clasifican en los ácidos grasos saturados, ácidos grasos trans, ácidos grasos polisaturados y los ácidos grasos monoinsaturados. Los lípidos suelen almacenarse en los adipocitos.

Las proteínas que también son macronutrientes estas cuentan con los bioelementos de CHONPS, al igual que los lípidos las proteínas también cuentan con función Estructural, reguladora y energética, y esta constituida por los aminoácidos que estas se encuentran en esenciales que son las que debemos de consumir y las no esenciales que son las que producimos, dependiendo de la unión de los aminoácidos recibe su nombre cuando cuentan con dos son dipéptidos, tres tripéptido, de tres a diez péptido y más de diez polipéptido, y se clasifican por proteínas de alto valor biológico que estas la encontramos en alimentos de origen animal y nos aportan Fe hemo y las proteínas de bajo valor biológico que las encontramos en los vegetales y nos aportan Fe no hemo, estas abarcan de 10-15% de la ingesta diaria.

Y finalmente tenemos a los micronutrientes que estas se clasifican en dos, las vitaminas y los minerales y se caracterizan por ingerirse en menor cantidad, también cuentan con funciones de mantenimiento, reproducción, crecimiento y desarrollo. Las vitaminas se caracterizan por ser orgánicos, hidrosolubles que en ello encontramos el complejo B y las liposolubles que son A,D,E y K. Y los minerales que estas son de origen inorgánico y son importantes entre ellos encontramos al cobre, zinc, magnesio, hierro, entre otros que ayudan favorecen al metabolismo, la reproducción celular, a los huesos y a la producción de glóbulos rojos.

La fibra también es un carbohidrato complejo que es un componente de las plantas que tiene función digestiva, y estos se clasifican en dos tipos los dietéticos que esta fibra la encontramos en todos los alimentos de origen animal y pueden ser solubles que son los que hacen más lento el tránsito intestinal y los insolubles que estas aceleran en tránsito, también está la fibra funcional que estas son las fibras que se comercializan como el simi fibra que estas son insolubles lo que significa que no se absorben y aceleran el tránsito intestinal.

Un elemento importante que se debe considerar es el agua que está abarca entre el 75 al 85% de nuestro peso corporal, esta es esencial para llevar a cabo el proceso de digestión, absorción y excreción, es fundamental para la estructura y función del sistema circulatorio, así mismo ayuda para el transporte de nutrientes y sustancias, el contar con una deficiencia del agua en nuestro organismo podría traer consigo signos en el cual se reflejaría en nuestro cuerpo, así también tener un exceso por ello es que se debe tener un balance.

Los electrolitos también son sustancias y estos se asocian a los iones de carga positiva y negativa cuando estas se disuelven en agua, los electrolitos se encuentran de forma extracelular que de las principales son el sodio, calcio, cloruro y bicarbonato, también son de forma intracelulares que son el potasio, magnesio y fosfato.

Cuando hablamos de nutrición, lo fundamental es saber sobre la clasificación de los alimentos que estos pueden ser de origen vegetal que estas se caracterizan por tener poca o casi nada de grasa, lo cual encontramos las frutas, cereales, tubérculos y leguminosas. Y las que son de origen animal que estas tienen proteínas excelentes, hierro hem y se derivan de las carnes roja y blanca, pescado, mariscos, huevo y lácteos.

La nutrición es uno de los pilares fundamentales para la salud humana ya que nos ayuda a mantener una dieta equilibrada y rica en nutrientes no solo favorece el bienestar general, sino que también previene una amplia variedad de enfermedades. En un mundo donde la comida rápida y los alimentos ultra procesados están al alcance de la mano, es crucial fomentar la educación nutricional y concienciar sobre la importancia de una buena alimentación, solo a través de hábitos alimenticios saludables podremos asegurar una mejor calidad de vida y un futuro con menos enfermedades crónicas.

Referencia:

- I. Universidad del Sureste (UDS). Antología de nutrición clínica. Recuperado el 14 de septiembre de 2024