



Ensayo

Jorge Santis García

Primer Parcial

Nutrición

Lic. Méndez Guillen Daniela Monserrath

Medicina humana

Tercer Semestre Grupo "B"

Comitán de Domínguez Chiapas, 14 de septiembre 2024

la nutrición es un tema muy importante en la vida del ser humano. De la salud y la nutrición es que se basa el bienestar de vida de cada persona. Es importante estar informado de los conceptos de estos para así poder vivir una vida saludable. Hay momentos en que nos sentimos como si no fuera realmente importante el comer saludable o ingerir vitaminas y eso es un error de nosotros los seres humanos, ya que es una de las cosas de las que debemos estar más pendientes. En este ensayo este es el tema que estaremos llevando a cabo. La nutrición es todo aquel proceso a través del cual el organismo absorbe y asimila las sustancias necesarias para el funcionamiento del cuerpo. Este proceso biológico es uno de los más importantes determinantes para el óptimo funcionamiento y salud de nuestro cuerpo por lo que es muy importante prestarle la atención y el cuidado que merece. Es importante separar el concepto de nutrición de la alimentación ya que este se refiere más al acto consciente de ingerir alimentos y la manera como se ingieren, más que la función de estos nutrientes en el organismo. La nutrición en general es la que se ocupa de solventar las necesidades energéticas del cuerpo aportándole los hidratos de carbono necesarios, las grasas, las vitaminas, proteínas y todas aquellas sustancias que requiere el cuerpo para poder desarrollar las actividades cotidianas. Gozar de buena salud consiste en tener bienestar físico y mental, tener buena forma y equilibrio. Muchas personas descuidan su bienestar y no piensan en lo importante que es cuidar la salud. Claro está eso no significa comer mucho o poco, sino lo apropiado y lo que mejor hace a nuestro cuerpo. La nutrición trata de explicar en lenguaje cotidiano conceptos básicos que se deben tener en cuenta al momento de elegir alimentos; las cantidades que consumes y la forma de combinarlos. Por eso es de vital importancia como personal de salud conocer los beneficios que contienen cada uno de los nutrientes y de lo más que se necesita para poder saciar las necesidades del cuerpo, y los nutrimentos se clasifica en dos los cuales son macronutrientes y micronutrientes, los macronutrientes son los que se necesita el cuerpo en grandes cantidades en cambio los micronutrientes son los necesitamos en pocas cantidades, y también es necesario comprender que la dieta es todo aquellos que consumimos en un lapso de 24 horas, y el alimento es toda aquella sustancia sólida, líquida o semisólida que se podría ingerir, digerir, excretar del cuerpo, y gracias a los alimentos que se ingresan en nuestros cuerpo, se

absorbe los nutrientes que se necesitan de nuestros cuerpos, y poder aprovechar los nutrientes que se necesitan el cuerpo para poder gozar de una vida saludable y también los órganos en sus funciones y también es importante conocer los contenidos nutricionales que contienen los alimentos para poder saber en qué cantidad se debe consumir y a qué cantidad se necesita el cuerpo para que a sí no consuma de exceso, y no afectar a algunos órganos en nuestro cuerpo y también es necesario conocer o hablar sobre la inocuidad de los alimentos, para poder evitar que algunas personas se enfermen a causa de la alimentación y que los alimentos vengan libres de parásitos, bacterias y virus y de sustancias químicas, como el plomo y mercurio, porque esos químicos son tóxicos para la salud, para que así poder consumir saludables y no nos afecte en nuestro cuerpo, y también es de vital importancia conocer los atractivos sensoriales como el olfato, gusto, el tacto, la vista y el oído, para que nosotros podamos disfrutar de los alimentos que consumamos y podemos elegir cual sea que nos agrada, y también es necesario conocer los sabores, y dentro de ellos están, el dulce, salado, ácido, amargo, umami, porque es necesario conocer porque gracias a ellos podemos distinguir los sabores que nosotros ingerimos, y es por eso conocer más que nada todos los nutrientes que nuestro cuerpo necesite para que así puedan hacer sus funciones en nuestros organismos, la cual sus importancias en nuestros cuerpos de los alimentos adecuados, pues sabemos que es esencial para el correcto funcionamiento en nuestro cuerpo, ya que los alimentos son las principales fuentes de energía, vitaminas y minerales que necesitamos para mantenernos sanos, una dieta equilibrada, que incluya una variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios nos pueden ayudar a prevenir algunas enfermedades crónicas como la diabetes, la obesidad y enfermedades cardiovasculares por eso es necesario tener una buena alimentación, y la nutrición más que nada son procesos por el cual nuestro cuerpo descompone los alimentos para poder obtener los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento, y también es esencial que nuestro cuerpo reciba una cantidad adecuada de nutrientes, como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales para mantenerse saludables y es por eso debemos de considerar mucha importancia cada una de estos nutrientes que nos puede ayudar en nuestros organismos y también hay que saber las cantidades que debemos de consumir y obtener los productos que consumimos por que consumir u obtener en exceso nos puede perjudicar en nuestra salud por eso tiene un límite que nuestro cuerpo lo necesite.

Pues en conclusión a este tema que vimos durante este parcial, es de gran importancia para que así en un futuro como estudiantes de medicina, podamos aplicar en la vida, e igual manera así podemos ayudar a muchas personas u orientar a nuestros pacientes si en caso lo requieren y así poder brindarles ayudas en nuestros pacientes, y es de mucha importancia conocer todos los conceptos que hemos visto para saber cómo aplicarlo y ayudar más que nada, a las personas y a uno mismo, y eso es de vital importancia por que mas que nada hay algunas enfermedades que obtenemos por la mala alimentación o nutrición que tenemos por eso es necesario saber el cual si y no comer a alimentarse en exceso.

Referencia bibliográfica

- 1.- Kathleen, L, & Escott, S., (2013). Krause dietoterapia, Elsevier
- 2.- Pérez Liazur, A, & García Campos, M., (2014), Dietas normales y terapéuticas, McGraw Hill.
- 3.- Kaufer, M., (2015). Nutrióloga Médica, Medicina panamericana.