



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*José Antonio Jiménez Santis*

*Primer Parcial I*

*Genética Humana*

*Lic. Daniela Monserrath Mendez Guillen*

*Medicina Humana*

*Tercer Semestre Grupo "B"*

*Comitán de Domínguez, Chiapas. 14 de septiembre del 2024*

## Ensayo argumentativo

En este ensayo vamos a hablar sobre lo que vimos en las clases de nutrición, pues esta materia abarca muchos temas sobre cómo vamos a llevar una buena alimentación, saber qué es lo que contiene cada alimento o bebidas ver que es lo que debemos de consumir diario y saber cuáles de las propiedades de cada alimento nos ayuda a tener una buena alimentación. Vamos a hablar sobre los macronutrientes, y micronutrientes. Los macronutrientes son fundamentales para el funcionamiento óptimo del cuerpo humano. Comprender sus funciones y la importancia de una dieta equilibrada puede ayudar a promover una mejor salud y prevenir enfermedades. Es crucial educarse sobre las fuentes adecuadas de cada macronutriente y cómo incorporarlas de manera balanceada en la dieta diaria. Los micronutrientes son esenciales para el funcionamiento óptimo del cuerpo humano. Asegurar una ingesta adecuada de vitaminas y minerales a través de una dieta equilibrada es crucial para mantener la salud y prevenir enfermedades. La educación sobre la importancia de los micronutrientes y cómo obtenerlos de manera adecuada puede contribuir significativamente a la promoción de la salud y el bienestar general. La nutrición es un pilar fundamental para la salud y el bienestar humano. Dentro de este campo, los macronutrientes y micronutrientes juegan roles esenciales y complementarios. Este ensayo argumenta que tanto los macronutrientes como los micronutrientes son indispensables para el funcionamiento óptimo del cuerpo humano, y que una dieta equilibrada debe incluir ambos en las proporciones adecuadas. Los macronutrientes, que incluyen carbohidratos, proteínas y grasas, son necesarios en grandes cantidades y proporcionan la energía y los componentes estructurales que el cuerpo necesita para funcionar. Los carbohidratos son la principal fuente de energía rápida, esencial para actividades diarias y funciones cerebrales. Como vemos este tiene muchas funciones para nuestro cuerpo que benefician nuestra salud y el exceso o la falta de estos pueden ocasionar daños en cuerpo humano porque necesitamos pocos o muchos de estos nutrientes. Por otro lado, los micronutrientes, que incluyen vitaminas y minerales, son necesarios en cantidades muchos menores pero son igualmente cruciales. Y como sabemos la nutrición como ciencia estudia los procesos biológicos consta de proceso de digestivos que son la ingestión que sería como cuando entra el proceso de la masticación después esta el proceso de digestión que sería como

cuando la comida ya entra en el estómago y el proceso de la absorción sería cuando ya el sistema digestivo empieza a absorber los nutrimentos necesarios de cada alimento y también hay hormonas de la saciedad y del hambre que sería la leptina la grelina que estos son necesarios para el proceso de la digestión. La energía es la capacidad de efectuar un trabajo el ser humano utiliza la energía que proviene de los alimentos. Las sugerencias adecuadas de los nutrimentos son la cantidad de alimentos recomendables. Los lípidos son un grupo diverso de compuestos orgánicos que cumplen funciones esenciales en los organismos vivos. Se caracterizan por ser insolubles en agua pero solubles en solventes orgánicos no polares. Su clasificación y comprensión son cruciales para diversas disciplinas, desde la bioquímica hasta la nutrición y la medicina. En este ensayo, se abordará la clasificación de los lípidos, explorando sus principales tipos y sus roles biológicos. Los lípidos se pueden clasificar en varias categorías basadas en su estructura química y sus funciones biológicas. Las clasificaciones más comunes incluyen lípidos simples, lípidos complejos y lípidos derivados. Los lípidos simples están formados principalmente por ácidos grasos y alcoholes. Su clasificación se basa en el tipo de alcohol. Los lípidos complejos contienen componentes adicionales, como carbohidratos o grupos fosfato, lo que les permite desempeñar funciones estructurales y de señalización en las células. Los lípidos derivados se producen a partir de la hidrólisis de lípidos simples y complejos, y pueden tener diversas funciones, como mensajeros celulares o componentes de señales bioquímicas. Los lípidos hay no solubles en agua que estas son hidrofóbicas que significa que no se llevan bien con el agua y este se clasifican en saturados, trans, monoinsaturados, y polisaturados y su bioelemento es el CHOPS. La clasificación de los lípidos permite una mejor comprensión de su diversidad estructural y funcional. Desde su rol en la formación de membranas celulares hasta su función en la regulación hormonal y la provisión de energía, los lípidos son fundamentales para la vida. El estudio de sus diferentes tipos y funciones proporciona información valiosa para aplicaciones en salud, nutrición y biotecnología. El conocimiento continuo en este campo sigue siendo esencial para avanzar en la ciencia de los lípidos y sus implicaciones en la biología y la medicina. Las vitaminas liposolubles juegan roles fundamentales en la salud y el funcionamiento del organismo. Cada una contribuye de manera única a la visión, el metabolismo óseo, la protección celular y la coagulación sanguínea. Una ingesta adecuada de estas vitaminas es esencial para mantener la salud óptima, mientras que su deficiencia

puede llevar a una variedad de trastornos graves. Asegurarse de obtener una dieta equilibrada y rica en nutrientes de fuentes variadas es clave para prevenir las deficiencias y promover el bienestar general. La vitamina B12 es crucial para la producción de glóbulos rojos y la salud del sistema nervioso. También está involucrada en el metabolismo de ácidos grasos y la síntesis de ADN. Se encuentra principalmente en productos de origen animal, como carne, pescado, huevos y productos lácteos. Los veganos pueden necesitar suplementos o alimentos fortificados. La deficiencia de vitamina B12 puede llevar a anemia perniciosa, problemas neuromusculares y trastornos neurológicos, como parestesias y problemas de memoria. Las vitaminas hidrosolubles son esenciales para diversas funciones metabólicas, la producción de energía, y la salud general del organismo. A diferencia de las vitaminas.

## Bibliografía

- 1.- Kathleen, L., & Escott, S., (2013), Krause dietoterapia, Elsevier UNIVERSIDAD DEL SURESTE 77
- 2.- Kaufer, M., (2015), Nutriología Médica, Medica panamericana
- 3.- PerezLiazur, A., & Garcia Campos, M., (2014), Dietas normales y terapéuticas, McGraw Hil