

# UNIVERS

## Mi Universidad

Mariana Sarahi Espinosa Pérez.

Primer parcial.

Nutrición

Lic. Daniela Monserrath Méndez Guillen.

Licenciatura en medicina humana.

Tercer semestre.

Comitán de Domínguez, Chiapas a 7 de septiembre 2024.

La nutrición es una ciencia fundamental que estudia cómo los alimentos y los nutrientes afectan nuestra salud y bienestar, como también para poder evitar enfermedades mediante la alimentación. Es mucho más que elegir lo que comemos; esto, involucra entender cómo los distintos nutrientes, tales como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales llegan e interactúan en nuestro cuerpo y contribuyen a su funcionamiento. Una alimentación equilibrada y adecuada no solo es crucial para mantenernos saludables y prevenir enfermedades, sino que también juega un papel esencial en el desarrollo físico, mental y emocional. Como sabemos se ha reconocido la importancia de la comida para la vida y la salud, pero con el avance de la ciencia, hemos adquirido un conocimiento más profundo sobre cómo los diferentes aspectos de nuestra dieta impactan nuestro organismo. La nutrición no solo aborda la cantidad de alimentos que consumimos, sino también su calidad, la variedad y el equilibrio entre los diferentes grupos de nutrientes.

Nosotros aprenderemos los diferentes conceptos que se deben saber para saber qué es lo que conlleva todo sobre la nutrición. Como sabemos la disponibilidad de alimentos es diversa y a veces abrumadora, la nutrición nos ofrece las herramientas para tomar decisiones informadas que promuevan una vida saludable y activa. Además, la nutrición no es estática; evoluciona con nuevas investigaciones y descubrimientos que continúan ampliando nuestra comprensión de la relación entre dieta y salud.

Con esta información vamos a saber qué tipo de proteínas podemos consumir, cuáles no, los minerales, vitaminas que debemos consumir en cuanto la edad, el peso y la talla, ya que es importante saber que debemos consumir exactamente conforme nuestra edad.

La nutrición es una ciencia la cual nos ayuda a conocer los diferentes alimentos y que es lo que contienen esos alimentos y cuál es la porción por edad que se llega a adquirir, como tal, la nutrición es una ciencia que llega a estudiar a los alimentos, nutrimentos, fibras, agua, entre otros, también el poder conocer su acción, interacción y el equilibrio que se da mediante las enfermedades como también a la salud, y también se estudia de las consecuencias sociales, económicas y los diferentes usos y costumbres de los alimentos y su ingestión. La nutrición es el proceso que consta de ciertas etapas para el metabolismo de los alimentos, estas etapas son ingestión, digestión, absorción y excreción, que en pocas palabras es el proceso de digestión.

La nutrición se basa en ciertos conceptos que nos ayudan entender mejor, la nutrición abarca la energía, que es la capacidad de poder efectuar un trabajo, el requerimiento es la cantidad mínima que el individuo necesita ingerir para mantener una nutrición correcta. El nutrimento es la sustancia que realiza la función en cuerpo y que es ingerida a la dieta, la dieta, es todo alimento que se ingieren cada día. El nutriente es aquella sustancia que se puede llegar a encontrar alimentos que se pueden digerir y que pueden ser de origen orgánico e inorgánico, la inocuidad se refiere a que no es algo perjudicial. Para toda dieta se necesita una recomendación que se refiere al poder sugerir la cantidad adecuada de nutrimentos, esto solo por recomendaciones del especialista en la materia en este caso serían los nutriólogos. Y por último el concepto que más importante es, es el alimento se refiere a cualquier sustancia que se pueda adquirir, ingerir, absorber, digerir y excretar, estos contienen nutrientes que pueden ser de origen animal que serían huevos, lácteos o carnes y de origen vegetal, que son todos los vegetales, cereales, leguminosas, entre otras especies.

También debemos saber que existen ciertos nutrientes que se clasifican en macronutrientes y en micronutriente.

### **Macronutrientes.**

Los macronutrientes suelen ser sustancias orgánicas que se necesitan en grandes cantidades y que se clasifican en carbohidratos, lípidos y proteínas.

Los carbohidratos pueden ser monosacáridos, disacáridos y polisacáridos, los monosacáridos y disacáridos suelen ser simples, solubles al agua, se cristalizan y son de sabor dulce, mientras lo polisacáridos son más complejos, estos no son solubles al agua, no son dulces y no se cristalizan, las funciones de los carbohidratos es que son energéticas, estructurales y reguladora. Los lípidos funcionan como reguladora, energética y estructural, no son solubles en agua y se llegan a clasificar en ac. grasos trans, ac. grasos saturados, ac. grasos polisaturados y ac. monoinsaturados, tienen dos tipos de tejido, que son el tejido amarillo y el marrón. Y las proteínas son aminoácidos que tienen funciones estructurales, reguladora y energética. Estos nutrientes son formas básicas para ir enendiendo la nutrición.

### **Micronutrientes.**

Estos micronutrientes se clasifican en dos los cuales son las vitaminas y los minerales, los cuales son nutrientes de suma importancia para la metabolización, los micronutrientes como habíamos mencionado anteriormente son esenciales se dividen en vitaminas, que son esenciales porque nos satisfacen porque son componentes o compuestos naturales de

alimentos que son presentes en cantidades regularmente muy pequeñas, y que son importantes para el metabolismo ya que nos ayudan en el crecimiento, desarrollo, mantenimiento y reproducción. Las vitaminas se suelen dividir en vitaminas hidrosolubles, como, la cobalamina (B12), ácido ascórbico (vit. C), riboflavina (B2), ácido pantoténico (B5), tiamina (B1), entre otras, y las vitaminas liposolubles, como, la vitamina A, que nos ayuda al ciclo vital, respuesta inmunitaria, entre otras funciones, vitamina E, que nos sirve como antioxidante, vitamina K que nos sirven como factor de coagulación, y vitamina D, que nos sirve para metabolización y absorción de calcio y respuesta inmunitaria.

Los minerales, son de origen inorgánico y suelen ser bastantes, como ejemplo esta es sodio, calcio, yodo, zinc, cloro, fósforo, cobre, cobalto, selenio, silicio, manganeso, entre otros, el cobre, cobalto, selenio y silicio nos sirven para el metabolismo, como los otros minerales que nos dan funciones importantes en el organismo, como disminución de calambres, reproducción, nivel metabólico y la producción de glóbulos rojos. Los minerales representan aproximadamente del 4 – 5 % del peso corporal, como mencionamos anteriormente son minerales esenciales para la función de los seres humanos.

### **Fibra.**

La fibra son diferentes compuestos intactos que nos proporcionan los vegetales que no se digieren por las enzimas digestivas, como también se pueden incluir los hidratos de carbono que no son digeribles porque se han fabricado a través de las plantas. En general, las funciones es aumentar la capacidad de retener agua, la fermentación produce ácidos grasos de cadena corta, entre otras funciones.

### **Agua.**

El agua es una sustancia la cual es de suma importancia para la vida humana, ya que está nos ayuda a la hidratación, el agua nos da aproximadamente de 75%-85% del peso corporal, el agua tiene diferentes funciones de las cuales, nos ayuda al proceso de digestión, absorción, reacciones bioquímicas, excreción, como también nos ayuda al transporte de nutrientes y todas las sustancias del cuerpo. El agua es importante pero también hay que saber cuánto debemos de tomar ya que por la ingesta excesiva nos puede causar daño.

### **Electrolitos.**

Los electrolitos son importantes ya que son sustancias que nos ayudan a poder disociar entre cargas negativas o positivas, estos pueden ser sales inorgánicas, sodio, potasio, entre otras ya que son importantes para las funciones metabólicas y los electrolitos extracelulares, son sodio, calcio, cloruro o bicarbonato.

Los electrolitos nos ayudan a poder mantener en un estado correcto las funciones metabólicas, y fisiológicas ya sea es aspecto osmótico, las diferencias entre las diferentes concentraciones intracelulares y extracelulares. Pero también hay que saber cuántos electrolitos podemos consumir ya que nos pueden causar diferentes enfermedades ya sea un ejemplo el potasio el consumo excesivo de este nos puede llegar a causar hipertensión.

### **Alimentación saludable.**

La alimentación saludable es de suma importancia ya que nos ayuda poder prevenir diferentes enfermedades que nos puedan causar un daño extremo, pero no solo es no comer grasas, carnes o no es solo comer verduras, esta es una idea que está mal comprada, ya que para tener una buena alimentación nosotros debemos de saber cuál es la cantidad de proteína, carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales, entre otros nutrientes, que nosotros debemos consumir para tener una dieta balanceada, esto conforme peso y talla.

La dieta debe ser completa, es decir que debe tener todos los nutrimentos necesarios, debe ser suficiente, ya que debe contener la cantidad de alimentos y nutrientes que la persona o en este caso, el paciente debe de consumir, tiene que ser equilibrada en cuanto a las porciones, inocua, es decir, que no debe de tener ningún riesgo para poder consumirse, variada y adecuada para el organismo.

### **Clasificación de los alimentos.**

Los alimentos debe de clasificarse, y en general se clasifican de origen animal y de origen vegetal, ya que esto depende de los nutrimentos que contienen.

Los vegetales incluyen todos los alimentos provenientes de tejidos de plantas, hongos, algas y semillas maduras. Los de origen animal son todos aquellos provenientes de un animal, como ejemplo la leche, carnes, huevos e incluso insectos.

### **Plato del buen comer.**

Para saber las porciones hay que comer y los tipos de alimentos que existen debemos conocer al plato de buen comer el cual se divide en tres porciones, cereales, frutas y verdura y leguminosas y alimentos de origen animal., y este esta dividido conforme las porciones que debemos consumir o poner en nuestro plato.

### **Alimentos funcionales.**

Para saber que alimentos debemos de consumir primero debemos saber y conocer sobre el plato del buen comer, saber las porciones e incluso saber sobre si tenemos alguna patología o no, si la tenemos verificar que alimentos debemos e consumir para poder llevar una buena alimentación.

Saber sobre los nutrientes que contienen los alimentos nos ayuda mucho a saber que alimentos podemos recomendar como médicos a cada paciente para poder ir contra la enfermedad. La nutrición clínica es crucial no solo para el tratamiento y la gestión de enfermedades, sino también para la prevención de complicaciones y la mejora general del estado de salud. Al integrar conocimientos científicos con la atención personalizada, los nutricionistas clínicos contribuyen significativamente a la salud y el bienestar de los pacientes, apoyando su recuperación y ayudando a mantener un equilibrio nutricional adecuado en contextos clínicos complejos.

Referencias:

- Antología de nutrición clínica (2024). Unidad 1 nutricion como ciencia.