



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Hanna Abigail Lopez Merino*

*Primer Parcial*

*Nutrición*

*Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen*

*Medicina Humana*

*3 grupo B*

*Comitán de Domínguez, 14 de septiembre del 2024*

La nutrición integral se enfoca en promover la salud de forma completa. Comer bien es muy importante para mantenernos sanos y evitar enfermedades. Es importante tener en cuenta todos los nutrientes necesarios para comprender la alimentación de manera completa. No solo debemos considerar carbohidratos, grasas y proteínas, sino también vitaminas, minerales, fibra, agua, electrolitos y la importancia de una dieta equilibrada para el bienestar en general. En este ensayo se estudia cómo la "pirámide nutricional" y los alimentos beneficiosos pueden ayudar a mantener una alimentación saludable y equilibrada, y se analiza cómo ambos trabajan juntos para mejorar nuestra salud. Los carbohidratos, grasas y proteínas son nutrientes importantes para el cuerpo y su correcto funcionamiento. Los carbohidratos se dividen en simples y complejos y son nuestra principal fuente de energía. El azúcar refinado se absorbe pronto en la sangre, provocando fluctuaciones en los niveles de energía. Por otro lado, los carbohidratos simples, como los que se encuentran en las frutas y verduras, liberan energía de forma continua, mantienen estables los niveles de azúcar en la sangre y contribuyen a una buena digestión.

Las grasas, también conocidas como lípidos, son necesarias para diferentes funciones importantes en nuestro organismo, como la creación de hormonas, la protección de órganos y la absorción de vitaminas liposolubles como A, D, E y K. Es muy importante que la calidad de las grasas que consumimos en nuestra alimentación sea buena para mantener una buena salud. Las grasas buenas que están en aceites vegetales y frutos secos son buenas para el corazón, mientras que las grasas malas de alimentos procesados pueden causar problemas cardíacos.

Las proteínas son necesarias para reparar tejidos, producir enzimas y hormonas, y fortalecer el sistema inmunológico. Están presentes en alimentos como carnes, pescados, legumbres y lácteos. Es importante consumir suficientes proteínas y obtener aminoácidos esenciales a través de la dieta, ya que el cuerpo no puede producirlos por sí solo.

Las vitaminas y minerales son importantes para el cuerpo, ya que son esenciales para el metabolismo, la salud de los tejidos y la prevención de enfermedades. Aunque se necesitan en cantidades menores que los macronutrientes, su rol es crucial. Algunas vitaminas son la A, C, D, E y las del complejo B, y entre los minerales importantes se encuentran el hierro, calcio, magnesio y zinc. La vitamina D es importante para absorber calcio y así mantener los huesos fuertes.

Es importante consumir fibra de frutas, verduras, granos enteros y legumbres para mantener una buena salud digestiva. Ayuda a mantener un sistema digestivo saludable, evitando el estreñimiento y disminuyendo la probabilidad de padecer problemas cardiovasculares y diabetes tipo 2 al regular los niveles de grasa en la sangre y controlar los niveles de azúcar en la sangre.

El agua y los electrolitos como sodio, potasio y cloro son esenciales para mantener el equilibrio de líquidos en el cuerpo y el correcto funcionamiento de los músculos. Es importante beber suficiente agua para mantener la temperatura del cuerpo, digerir los alimentos y eliminar los residuos. La falta de agua en el cuerpo puede provocar problemas de salud serios, como desequilibrios mentales y bajos niveles de sales minerales.

Para mantenernos en buena forma y tener una buena salud, es importante seguir una dieta saludable. El Plato del Bien Comer recomienda llenar la mitad del plato con verduras y frutas, un cuarto con granos y otro cuarto con proteínas para mantener una alimentación equilibrada. Este enfoque garantiza una alimentación equilibrada y previene el consumo excesivo de cualquier nutriente.

Los alimentos funcionales no solo te nutren, sino que también te ayudan a mantenerte saludable. El yogur con probióticos es bueno para el intestino y los alimentos con omega-3 son buenos para el corazón. Estos alimentos son fundamentales en una dieta saludable y equilibrada.

El Plato del Bien Comer es una guía visual que ayuda a fomentar una alimentación balanceada y saludable. Se trata de dividir el plato en tres partes para garantizar una alimentación balanceada. En tu plato, asegúrate de que la mitad esté ocupada por verduras y frutas. Las frutas son esenciales para la salud ya que contienen nutrientes como vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes que benefician al cuerpo y ayudan a prevenir enfermedades. Una cuarta parte del plato debe contener granos enteros, arroz y pasta. Estos alimentos nos dan carbohidratos complejos, que son una fuente importante de energía y ayudan a mantener los niveles de azúcar en sangre estables. Para una alimentación equilibrada, es importante incluir en tu plato alimentos ricos en proteínas como carnes, pescados, legumbres y lácteos. Las proteínas son importantes para reparar tejidos, mantener la masa muscular y fortalecer el sistema

inmunológico. El Plato del Bien Comer ayuda a comer de forma equilibrada al incluir todos los grupos de alimentos, evitar excesos y promover la variedad en las comidas.

## REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

(UNIVERSIDAD DEL SURESTE | ANTOLOGIA NOMBRE de LA MATERIA: NUTRICIÓN CLÍNICA)