



UDS

Mi Universidad

Dayra Azucena Márquez Cruz

Nutrición Clínica

Lic. Daniela Monserrath Méndez Guillen

Ensayo argumentativo de nutrición.

Medicina Humana

Tercer Semestre

Comitán De Domínguez Chiapas 13 de Septiembre Del 2024.

Podemos comenzar hablando sobre la importancia de la nutrición en nuestro día a día, la nutrición es la ciencia que básicamente estudia los alimentos, así como también los nutrientes que este contiene con el fin de conocer sus beneficios y las interacciones con nuestro cuerpo.

La salud es básica en nosotros por lo mismo tratamos de preservarla a través de la buena alimentación y buenos hábitos. Entrando en materia la nutrición que nosotros tenemos es fundamental ya que esta nos aporta energía y fuerzas para ejercer un trabajo aunque incluso hasta para dormir necesitamos energía.

Muchas personas se encargan de llevarnos esta información fundamental sobre la nutrición que deberíamos de tener y estos son los nutricionistas que a través de ellos y de sus recomendaciones sobre como llevar una vida más saludable harán un gran cambio. Pero antes de ellos debemos tener una iniciativa en que podemos tener una alimentación correcta siempre y cuando nosotros como personas quedamos.

Nosotros como personas necesitamos nutrientes que aporten energía como ya se ha mencionado, a través de una buena dieta podemos ingerir, digerir, absorber y excretar esos alimentos.

Así como en la alimentación debemos de tener en cuenta la inocuidad de los alimentos y en como debemos desinfectarlos para evitar problemas, debemos de evitar la contaminación cruzada ya que es la más común hoy en día.

Tener una buena higiene y limpieza de estos alimentos y de nosotros mismo antes y después de comer algo.

Los alimentos podemos percibirlos no solo por el olfato o por el gusto si no también por la vista de estos alimentos, hay muchas maneras de que un alimento nos llame la atención y puede ser a través de los sentidos.

Los alimentos contienen nutrientes y esos se pueden clasificar en macronutrientes y micronutrientes.

Los macronutrientes son lo que se necesitan en mayor cantidad y son los carbohidratos, lípidos y proteínas, a comparación de los micronutrientes que se necesitan en menor cantidad y son las vitaminas y minerales aunque en realidad todos son necesarios para el cuerpo humano.

En las proteínas entran los Bioelementos y lo que es CHONPS, a todo esto se le atribuyen varias funciones que son estructural, reguladora y energética.

Aparte de las proteínas podemos encontrar lo que son las vitaminas que son fundamentales y nos ayudan en varios procesos de nuestro cuerpo. Ya sea para el ciclo vital, respuesta inmunitaria, antioxidantes, como factor de coagulación, absorción del calcio entre otras.

Los minerales que también son super esenciales y nos ayudan con el metabolismo y absorción en los huesos entre otras cosas.

Hablando sobre el agua podemos comenzar diciendo que esta tiene como función la termoregulación osmótica y influye en reacciones químicas en el cuerpo, teniendo en cuenta que tenemos que estar hidratados.

Que este depende de varios factores como son la edad, el peso, la actividad, física, el clima y la dieta aproximadamente 3,7 litros de agua en hombres y en mujeres 2,7.

En el agua podemos encontrar a los electrolitos que estos tienen como función de equilibrar la cantidad de agua en el cuerpo y también el de equilibrar el nivel ácido-base del cuerpo.

Debemos de tener en cuenta todo lo que se ha mencionado ya que podemos tener complicaciones en nuestro cuerpo ya sea por una mala alimentación, una mala higiene o incluso por no estar hidratados, el punto de hacer este argumento es el de tomar consciencia y cambiar ciertos hábitos malos que estamos adquiriendo hoy en día.

Tenemos que cambiar para un bien mayor en la población y saber que estos es importante para nuestra salud y la de nuestros seres queridos.

Bibliografía:

- Kaufer, M. (2015), Nutrición Médica, Médica Panamericana.
- Perez Liazur, A & Garcia Campos M, (2014), Dietas normales y terapéuticas, Mc Graw Hill.