



Mi Universidad

Ensayo argumentativo

Ángel Antonio Suárez Guillén

Ensayo argumentativo

Primer Parcial

Nutrición

Daniela Monserrat Méndez Guillén

Medicina Humana

Tercer semestre

La nutriología es una ciencia la cual esta basada en enfoques metabolicos, a través de ella tenemos diferentes herramientas y opciones las cuales nos ayudan en el día a día de las personas que requieren de una dieta muy a detalle, ya sea por patologías, deporte, necesidad o simplemente para llevar una buena alimentación sin riesgos de enfermedades crónico degenerativas. Para ello, hay varios componentes que se deben de tomar en cuenta,, que son muy básicos, como el agua, azucares, sales, iones, carbohidratos etc, todos ellos son parte de nuestra comida del día a día, cumpliendo distintos puntos los cuales nosotros no podemos lograr ver a simple vista o saber que hacen, muchos alimentos cumplen en nuestro día a día distintas cosas, las cuales, es necesario saber para nosotros como estudiantes de la salud para poder entender mejor sobre el metabolismo.

La nutrición, da un sinfín de beneficios, como por ejemplo mejora la salud en general, mantiene un peso saludable, aumenta la energía, mejora la salud mental, fortalece huesos y musculos etc, todos estos beneficios los tenemos a la palma de nuestra mano, pero la mayoría de personas no aprovechan la nutrición, no como ir a contratar una dieta, sino como poder entenderla y saber como poder tener una alimentación y cambio de vida baanceado ayudandonos a tener una mejor vida. Para ello, tenemos que ir paso a paso, como entennder algunos conceptos generales sobre la nutrición. La Nutrición la podemos definir como una ciencia encargada de estudiar los alimentos, nutrimentos y otras sustancias conexas, la nutrición se basa en los alimentos y la energía, por lo cual los alimentos lo definiremos como aquella sustancia que podemos digerir sin problemas, los alimentos nos dan energía, que la definimos como la capacidad de efectuar un trabajo, la nutrición se basa principalmente en dietas, para un cambio físico y mental se requiere no sólo de la constancia, sino de un cambio alimenticio requerido al individuo, a eso lo podemos llamar dieta. En la dieta intervienen varios actores como los macronutrientes, micronutrientes, el agua, los electrolitos, una alimentación saludable, clasificación de los alimentos, plato del buen comer y los alimentos funcionales, todos ellos los explicare a detalle.

Podemos empezar con los macronutrientes, ¿qué son los macronutrientes?, Los macronutrientes son nutrientes que el cuerpo necesita en grandes cantidades para funcionar correctamente por ejemplo los lípidos, proteínas y carbohidratos, en ese mismo sentido, los lípidos ofrecen energía concentrada y son cruciales para la salud celular. Se encuentran en aceites, mantequillas, aguacates, y frutos secos, por otra parte las proteínas Son esenciales para la construcción y reparación de tejidos. Se encuentran en carnes, pescados, huevos, legumbres y nueces, de igual manera los carbohidratos proporcionan energía rápida. Se encuentran en alimentos como cereales, frutas, verduras y legumbres.

Ahora bien, ya que conocemos a los macronutrientes sabiendo qué son, donde se encuentran y qué hacen, hablemos de algo parecido, pero no siendo lo mismo, los micronutrientes. Los micronutrientes están conformados por vitaminas y minerales; desde muy pequeños los que han estado a nuestro cargo, nos han dicho que la vitaminas son demasiado buenas y ayudan al cuerpo, pero en realidad ¿qué son las vitaminas?, las vitaminas son compuestos orgánicos esenciales que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para mantener funciones normales y una buena salud. No se pueden sintetizar en cantidades suficientes por el cuerpo, por lo que deben obtenerse a través de la dieta. Cada vitamina cumple funciones específicas, como: apoyar el sistema inmune, ayudar a la producción de energía, facilitar la formación de glóbulos rojos etc. Pero, ¿cuales son algunas vitaminas?. tenemos algunas vitaminas hidrosolubles (puede disolverse en agua) como: B1 (Tiamina), B2 (Riboflavina), B3 (Niacina), B5 (Ácido pantoténico), B6 (Piridoxina), B7 (Biotina), B9 (Ácido fólico), B12 (Cobalamina) y la vitamina C o también llamada ácido ascórbico. Y también tenemos las vitaminas liposolubles: la vitamina A (Retinol), D (Colecalciferol), E (Tocoferol), K (Filoquinona). Cabe aclarar que todas las vitaminas Lipo e Hidro cumplen una función en específico y por lo tanto un medio distinto de en donde encontrarlos.

Ahora bien, pasemos a conocer la Fibra, ¿qué es la fibra?, La fibra es un tipo de carbohidrato que no puede ser digerido por el cuerpo humano. Aunque no se descompone en azúcares, juega un papel crucial en la salud digestiva y general. Hay dos tipos principales de fibra: la fibra soluble y la insoluble, la soluble se disuelve en agua y forma una sustancia gelatinosa en el tracto digestivo. Ayuda a reducir el colesterol en sangre y a controlar los niveles de azúcar. Se encuentra en alimentos como avena, legumbres, manzanas y cítricos. Por otro lado la insoluble no se disuelve en agua y agrega volumen a las heces, lo que facilita su paso a través del intestino. Ayuda a prevenir el estreñimiento y mantener la salud digestiva. Se encuentra en alimentos como granos enteros, nueces y vegetales. En el anterior tema mencionamos el agua, sustancia tan indispensable e importante en el cuerpo humano.

El agua, sustancia que cumple no solamente una función en nosotros, tiene un sinnúmero de funciones y beneficios consumirla, pero igualmente una ingesta en exceso de agua nos puede provocar fallos en nuestro organismo. Hablemos de algunas funciones del agua: es esencial para los procesos digestivos, absorción y excreción, tiene participación fundamental en la estructura y función del sistema circulatorio, funciones celulares, entre otras, todos estos beneficios nos da el agua, que está al alcance de casi toda la población mundial, pero, ¿qué pasa con un exceso de agua en nuestro organismo?, un exceso de agua en nosotros nos podría provocar un desequilibrio de electrolitos, edema, problemas neurológicos, aumento de la carga renal, etc. Es importante saber que el agua es tanto buena como mala si es en exceso, una ingesta basta de agua nos puede causar hasta la muerte, es por eso que existen formulas para calcular cuanta agua mínima podemos ingerir.

Como comente, el agua nos podría causar un desequilibrio a nivel de los electrolitos, pero estos que función tienen en mi, los electrolitos son sustancias que se disocian en iones de carga positiva y negativa (cationes y aniones) cuando se disuelven en agua. Los electrolitos pueden ser sales inorgánicas sencillas de sodio, potasio, magnesio, o moléculas orgánicas complejas; tienen un papel fundamental en multitud de funciones metabólicas normales, los electrolitos son necesarios para mantener la homeostasis, que es el equilibrio interno del cuerpo. Los niveles de electrolitos pueden verse afectados por factores como la dieta, la deshidratación, las enfermedades y ciertos medicamentos. Un desequilibrio en los electrolitos puede causar problemas de salud, como calambres musculares, fatiga, arritmias cardíacas y confusión.

La principal base de la nutrición, como hemos comentado, es una alimentación saludable, pero ¿en qué consiste una alimentación saludable?, una alimentación saludable no solo es comer frutas y verduras, sino que poder llevar un control amplio sobre que es lo que como y por qué lo ingiero, tener una variedad de alimentos altos en diversos componentes nos ayuda en demacia, el implemento moderado de grasas es importante tanto como la de los azucares, claro, todo componente siendo medido y sabiendo porqué lo como, así como mantener una rutina de ejercicio e la cual podamos excretar los alimentos y tener una buena digestión.

Los alimentos podemos clasificarlos en varios tipos, por ejemplo: Según su origen, esto se refiere a alimentos de origen vegetal como frutas, verduras y hortalizas, cereales y granos, legumbres, frutos secos y semillas. Alimentos de origen animal por ejemplo carnes, lácteos y huevos. Según la función en la dieta, a esto nos referimos dependiendo de las necesidades del paciente será su clasificación dependiendo de que necesite.

A todo esto, una diet saludable, tenemos que analizar el plato del buen comer, en el cual este se basa en que alimentos son saludables para nosotros, estos divididos en grupos para un mejor organización y tipos. En el grupo 1 encontramos las verduras y frutas, en el grupo 2 los cereales, en el grupo 3 las leguminosas y alimentos animal. Todos estos grupos, el plato del buen comer nos dice por grupo que alimentos debemos consumir y su porción.

Como hemos analizado, Nutrición, no solamente es una dieta, sino que es todo un grupo detrás en el cual analizamos que son, para que sirven que aportes tienen, su uso en exceso y sus daños. La nutrición no debe actuar por si sola, sino que necesita de apoyo para tener un equilibrio entre el estado metabólico bueno y un estado físico de igual manera, estos dos funcionan de una manera impresionante, en la que, teniendo constancia, ejercicio y una buena dieta rigida de alimentos saludables, podemos ver un cambio no solo metabólico, sino a nivel mental, se ha demostrado que una alimentación saludable y ejercicio traen beneficios buenos reduciendo miles de patologías y previendo un mejor futuro, no solo hacía nuestra persona, sino una buena genética a futuro.