



Mi Universidad

Ensayo

Angel Adiel Villagómez Gómez

Primer parcial

Nutrición

LN. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Medicina Humana

Tercer semestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 14 de septiembre de 2024

El Viaje de Angel hacia la Nutrición Consciente: Un Ensayo sobre los Fundamentos de la Alimentación

Ángel, un joven curioso y apasionado por la ciencia, decidió adentrarse en el estudio de la nutrición para entender cómo los alimentos afectan nuestro bienestar. En su camino académico, descubrió un universo complejo pero fascinante de nutrientes, cada uno con un rol vital en el funcionamiento del cuerpo humano.

Uno de sus primeros descubrimientos fue la importancia de los macronutrientes. Comenzó explorando los hidratos de carbono, la principal fuente de energía para el cuerpo. Aprendió que no todos los carbohidratos son iguales: algunos, como los monosacáridos, se descomponen rápidamente, proporcionando una descarga inmediata de energía, mientras que los polisacáridos, como el almidón, se metabolizan de forma más lenta, ofreciendo un suministro sostenido. Sin embargo, no fue solo la cantidad de energía lo que intrigó a Ángel, sino cómo el tipo de carbohidrato influye en procesos tan esenciales como la regulación de la glucosa en sangre. Este control es crucial, especialmente en enfermedades metabólicas como la diabetes.

A medida que avanzaba en sus estudios, Ángel profundizó en el papel de los lípidos, un macronutriente frecuentemente malentendido. Los lípidos incluyen una variedad de compuestos, pero lo que más le impactó fue la distinción entre los ácidos grasos saturados e insaturados. Los primeros, presentes en alimentos de origen animal y productos procesados, tienden a elevar los niveles de colesterol en sangre, lo que puede contribuir a enfermedades cardiovasculares. Por otro lado, los ácidos grasos insaturados, como los presentes en el aceite de oliva, nueces y pescado, tienen efectos protectores para el corazón. Aún más importantes son los ácidos grasos esenciales, como el omega-3 y el omega-6, que el cuerpo no puede producir por sí solo. Ángel comprendió que estos ácidos grasos son vitales para la formación de las membranas celulares y la producción de moléculas antiinflamatorias, lo que los convierte en aliados fundamentales para la prevención de enfermedades crónicas como la hipertensión y el infarto.

Las proteínas, por su parte, revelaron a Ángel otro nivel de complejidad. Estos macronutrientes están formados por cadenas de aminoácidos, que son las unidades básicas de construcción para el cuerpo. Las proteínas no solo son cruciales para el crecimiento y la reparación de tejidos, sino que también juegan un papel importante en funciones metabólicas. A medida que profundizaba, Ángel entendió que existen aminoácidos esenciales, como la lisina y la metionina, que deben ser obtenidos a través de la dieta, ya que el cuerpo no puede sintetizarlos por sí mismo. Además, las proteínas varían en calidad: las de origen animal, como los huevos y el pescado, son proteínas completas porque contienen todos los aminoácidos esenciales, mientras que las de origen vegetal, como las legumbres, pueden ser incompletas pero complementarias entre sí. Esta revelación llevó a Ángel a reflexionar sobre la importancia de una dieta variada y equilibrada, especialmente para quienes siguen una alimentación basada en plantas.

Mientras avanzaba en sus estudios, Ángel también descubrió que los micronutrientes, aunque requeridos en menores cantidades, son igualmente esenciales para el bienestar general. Las vitaminas y los minerales son cruciales para el metabolismo, la inmunidad y la salud celular. Aprendió que las vitaminas se dividen en dos grandes grupos: las liposolubles (A, D, E y K), que se almacenan en el tejido graso y pueden ser tóxicas si se consumen en exceso, y las hidrosolubles (como la vitamina C y las del complejo B), que el cuerpo no almacena y deben ser ingeridas regularmente. Entre los minerales, Ángel quedó fascinado por el hierro, que juega un papel crucial en el transporte de oxígeno, y el calcio, necesario para la contracción muscular y la fortaleza ósea.

La fibra fue otro elemento en el que Ángel centró su atención. Aunque no se digiere ni absorbe, la fibra es fundamental para la salud digestiva y la prevención de enfermedades crónicas. Comprendió la diferencia entre la fibra soluble, que puede ayudar a reducir los niveles de colesterol y regular la glucosa en sangre, y la fibra insoluble, que facilita el tránsito intestinal y previene el estreñimiento. La fibra también actúa como prebiótico, alimentando a las bacterias beneficiosas del intestino, lo que tiene un impacto directo en el sistema inmunológico.

El agua, esencial para la vida, era un componente obvio, pero al estudiarla más a fondo, Ángel se dio cuenta de su verdadera importancia. El agua no solo transporta nutrientes y regula la temperatura corporal, sino que también es crucial para eliminar toxinas. El equilibrio de líquidos y electrolitos, como el sodio, el potasio y el cloruro, es vital para el funcionamiento muscular y la transmisión nerviosa. Un desequilibrio en estos electrolitos puede causar trastornos graves, desde calambres musculares hasta arritmias cardíacas.

A medida que avanzaba en su formación, Ángel se adentró en el concepto de una alimentación saludable. Aprendió que, aunque existen múltiples enfoques para una dieta equilibrada, la clave reside en la variedad y la moderación. Los alimentos se clasifican generalmente en energéticos, constructores y reguladores. Los primeros, como los carbohidratos y las grasas, proporcionan energía, mientras que los segundos, como las proteínas, construyen y reparan tejidos. Los alimentos reguladores, como las frutas y verduras, están llenos de vitaminas y minerales que ayudan a mantener el cuerpo funcionando sin problemas.

El "Plato del Bien Comer", una herramienta pedagógica que Ángel conoció durante sus estudios, sintetiza estos principios de manera visual. Este modelo promueve una distribución adecuada de los grupos de alimentos en cada comida, dividiendo el plato en tres partes: una porción grande de frutas y verduras, una porción mediana de cereales, y una pequeña porción de alimentos ricos en proteínas. Esta representación simple, pero poderosa, le ayudó a entender cómo estructurar una alimentación balanceada que incorpore todos los nutrientes esenciales.

Finalmente, Ángel descubrió los alimentos funcionales, aquellos que no solo alimentan, sino que también ofrecen beneficios adicionales para la salud. Los probióticos, presentes en

alimentos fermentados como el yogur, mejoran la flora intestinal, mientras que los antioxidantes, como los encontrados en frutas y verduras, protegen las células del daño oxidativo. Estos alimentos van más allá de su función nutricional básica y son una herramienta poderosa en la prevención de enfermedades crónicas y la promoción de una vida larga y saludable.

El viaje de Ángel hacia la comprensión de la nutrición fue profundo y transformador. Cada macronutriente, cada vitamina y mineral, cada fibra y cada sorbo de agua contribuyen a la compleja maquinaria del cuerpo humano. A través de este proceso de aprendizaje, Ángel no solo adquirió conocimiento, sino que también desarrolló una profunda apreciación por la importancia de una alimentación consciente y equilibrada, entendiendo que la comida es más que combustible; es la base de una vida saludable y plena.