



Mi Universidad

Ensayo

María Fernanda Monjaraz Sosa

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 mantener una vida saludable de manera completa. La alimentación es muy importante para mantenernos saludables y prevenir enfermedades. Para comprenderla completamente, es necesario tener en cuenta no solo los nutrientes básicos como carbohidratos, grasas y proteínas, sino también las vitaminas, minerales, fibra, agua, electrolitos y la importancia de una dieta equilibrada para la salud. En este ensayo se analiza cómo el "plato del bien comer" y los alimentos funcionales pueden ayudar a llevar una dieta equilibrada y saludable. Se explora la forma en que estos componentes se complementan y trabajan juntos para promover la salud. Los macronutrientes son nutrientes esenciales que proporcionan energía y desempeñan importantes funciones en nuestro organismo. Los carbohidratos, grasas y proteínas son fundamentales para que nuestro cuerpo funcione de la mejor manera. Cada persona desempeña tareas particulares que benefician al bienestar en general.

Los hidratos de carbono son la principal fuente de energía del cuerpo. Los carbohidratos son la principal comida del cuerpo para obtener energía. Hay dos tipos de divisiones: simples y complejas. Los carbohidratos simples, como el azúcar refinado, se absorben rápidamente en el torrente sanguíneo, lo que puede causar niveles de energía altos seguidos de bajones bruscos. Además, los carbohidratos complejos que encontramos en alimentos como granos enteros, frutas y verduras, nos proporcionan energía de forma constante, ayudando a regular los niveles de azúcar en la sangre y favoreciendo una digestión saludable. Los lípidos desempeñan un papel crucial en el funcionamiento vital del organismo, además de ser importantes para la salud del corazón. Los lípidos son importantes para la producción de hormonas, proteger los órganos y absorber vitaminas liposolubles como la A, D, E y K. La calidad de las grasas que se consumen es importante para mantener una buena salud. Las grasas saludables de aceites vegetales y frutos secos son buenas para el corazón, a diferencia de las grasas malas de alimentos procesados, que pueden causar problemas cardíacos. Las proteínas son fundamentales para la construcción y reparación del cuerpo. Las proteínas son necesarias para reparar tejidos, producir enzimas y hormonas. Se encuentran en alimentos como carnes, pescados, legumbres y lácteos. Es importante consumir suficientes proteínas para conservar los músculos y fortalecer el sistema inmunológico. Para estar saludable, es importante obtener aminoácidos esenciales de la dieta ya que el cuerpo no puede producirlos por sí solo. Vitaminas y minerales son nutrientes importantes para nuestro cuerpo. Los micronutrientes son esenciales para la

salud, a pesar de necesitarse en cantidades más pequeñas que los macronutrientes. Las vitaminas y minerales son importantes para el metabolismo, la salud de los tejidos y prevenir enfermedades. Algunos ejemplos son la vitamina A, C, D, E, las del complejo B, y minerales como hierro, calcio, magnesio y zinc. La vitamina D es necesaria para que el cuerpo absorba el calcio, que es importante para mantener los huesos saludables.

Fibra: Beneficios para la Salud Digestiva y más. Es importante consumir fibra de frutas, verduras, granos enteros y legumbres para mantener una buena salud digestiva. Ayuda a mantener un tránsito intestinal saludable, previene el estreñimiento y puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes tipo 2 al mejorar los niveles de grasas en sangre y controlar el azúcar en la sangre. **Agua y electrolitos:** mantenerse bien hidratado y equilibrar los niveles de nutrientes en el cuerpo. El agua es muy importante para que nuestro cuerpo funcione bien, ayuda a regular la temperatura, digerir los alimentos y eliminar desechos. Los electrolitos como el sodio, potasio y cloro son importantes para mantener el equilibrio de líquidos en el cuerpo y el buen funcionamiento de los músculos. La falta de agua en el cuerpo puede causar importantes problemas de salud, como dificultades mentales y desórdenes en los niveles de sales minerales. Una dieta saludable es fundamental para mantenerse sano y en forma. El Plato del Bien Comer es una guía sencilla que nos ayuda a equilibrar nuestra alimentación, incorporando los grupos de alimentos necesarios para una nutrición adecuada. Comer de forma saludable significa consumir una variedad de alimentos de todos los grupos para mantener una dieta equilibrada. El "plato del bien comer" es una herramienta utilizada en varios países para mostrar de forma sencilla una dieta equilibrada. Según este modelo, debes llenar la mitad del plato con verduras y frutas, un cuarto con granos y otro cuarto con proteínas. Este enfoque promueve una alimentación balanceada que incluya todos los grupos de alimentos y evite consumir en exceso cualquier tipo de nutriente.

Alimentos Funcionales: Ventajas Extra

Los alimentos funcionales no solo nutren, también aportan beneficios extra para la salud. Algunos ejemplos de alimentos saludables son el yogur con probióticos, que ayudan a mantener una buena flora intestinal, y los alimentos con omega-3, que son buenos para el corazón. Estos alimentos son muy importantes.

REFERENCIA BIBLIOGRAFIA

(UNIVERSIDAD DEL SURESTE 1 ANTOLOGIA NOMBRE de LA MATERIA: NUTRICIÓN CLÍNICA)