



UDS

Mi Universidad

Investigación

Nombre del Alumno: Carlos Jose de León Chang

Nombre del tema: QUE ES LA NUTRICIÓN

Parcial: I°

Nombre de la Materia: ingles

Nombre del Asesor: Eduardo Enrique Arreola Jiménez

Nombre de la Licenciatura: licenciatura en nutrición

Cuatrimestre: I°



Índice

Presentación	1
Índice.....	2
Introducción.....	3
¿Qué es la nutrición?.....	4/5
Conclusión	6
Bibliografía.....	7



Introducción

La nutrición es el proceso mediante el cual los organismos obtienen, asimilan y utilizan los nutrientes necesarios para mantener su salud y bienestar. Este campo abarca el estudio de los diferentes tipos de nutrientes, como carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, así como su función en el cuerpo humano. La nutrición no solo se refiere a la ingesta de alimentos, sino también a cómo estos afectan el crecimiento, el desarrollo y la prevención de enfermedades. Comprender la nutrición es fundamental para llevar un estilo de vida saludable y para abordar cuestiones relacionadas con la alimentación en diversas poblaciones.

¿Qué es la Nutrición?

La nutrición es un proceso biológico natural que realizan todos los seres vivos, incluido por supuesto los humanos.

Mediante la nutrición los seres vivos absorben los alimentos y los líquidos que necesitan para poder realizar las llamadas funciones vitales de los Seres Vivos: nacer, crecer, respirar, alimentarse, reproducirse y relacionarse con su entorno, funciones, que como ya debemos saber, realizan todos los seres vivos.

En resumen la nutrición es la absorción de los alimentos y los líquidos ingeridos para que nuestro cuerpo funcione correctamente.

Pero la nutrición también es un proceso (bueno 4 como veremos más adelante) por el cual el organismo descompone los alimentos ingeridos en elementos más simples que el cuerpo sea capaz de asimilar, para posteriormente utilizarlos para conseguir la energía para poder vivir y construir y/o regenerar nuestro cuerpo.

Procesos de La Nutrición

Hay 4 procesos fundamentales que realiza la nutrición.

– Proceso Digestivo: Se realiza en el Aparato Digestivo.

Mediante este proceso obtenemos los nutrientes para ser aprovechados por nuestro cuerpo.

Empieza con la digestión en la boca realizando la masticación y la salivación.

Se mastica y se mezcla con la saliva para conseguir que pase al estómago a través del esófago, un tubo largo de paredes musculares.

Una vez en el estómago se mezcla con los jugos gástricos, jugos que tienen gran acidez y esto hace que mate todas las bacterias que contenga el alimento y además descompone las proteínas en sustancias más simples.

El alimento sólido se convierte aquí en una masa líquida y espesa llamada quimo.



El quimo es transportado hasta el intestino delgado donde se mezcla con la bilis que envía el hígado, con los jugos pancreáticos que vienen del páncreas y con los propios jugos intestinales formando lo que se llama el quilo.

Aquí termina la digestión y se obtienen los nutrientes que son absorbidos por las paredes del intestino y que pasan a la sangre a través de los pliegues que posee el intestino, estos pliegues se llaman vellosidades intestinales.

Tipos de Nutrición

Hay 2 tipos de Nutrición:

Nutrición Autótrofa : La palabra autótrofo, que procede del griego, significa «que se alimenta por si mismo», luego este tipo de nutrición es realizada por los seres vivos que son capaces de fabricar su propio alimento, o lo que es lo mismo el reino vegetal. Las plantas se nutren mediante la fotosíntesis, convierten la luz en energía mediante el proceso de la fotosíntesis.

Nutrición heterótrofa : Esta palabra significa «que se alimenta de otro», es decir necesitan otros seres vivos para alimentarse. Los seres vivos que utilizan este tipo de nutrición se alimentan a partir de las sustancias orgánicas que ya han sido sintetizadas por seres vivos diferentes, sean estos autótrofos o heterótrofos.

Conclusión



En conclusión, la nutrición es un componente esencial de la salud y el bienestar humano, ya que influye en el funcionamiento del organismo, el crecimiento y la prevención de enfermedades. Una alimentación equilibrada y adecuada no solo aporta los nutrientes necesarios, sino que también promueve una mejor calidad de vida. Al comprender la importancia de la nutrición, podemos tomar decisiones más informadas sobre nuestra dieta, fomentando hábitos saludables que beneficien tanto a nivel individual como comunitario. Así, la nutrición se convierte en una herramienta clave para mejorar la salud pública y el desarrollo sostenible.



Bibliografía

Que es la
nutrición.....<https://www.areaciencias.com/nutricion/nutricion/>

