



## **ENSAYO**

*Nombre del alumno:* **Sheyla Montserrat Gordillo Villatoro**

*Nombre del tema:* **Nutrición**

*Parcial:* **I°**

*Nombre de la materia:* **Introducción a la nutrición**

*Nombre de profesor:* **Daniela Monserrat Méndez Guillen**

*Nombre de la licenciatura:* **Nutrición**

*Cuatrimestre:* **I°**

## ¿Qué es la nutrición?

La nutrición es el proceso que nos ayuda a entender como el organismo llega a obtener nutrientes al momento de absorber los alimentos, al tener una buena alimentación a través de los nutrientes, esta nos puede ayudar a tener un buen crecimiento, a mejorar la salud y a un incremento de energía, siendo esto un pilar importante para la vida del ser humano. Ya que los alimentos influyen directamente al organismo, también debemos saber que el tener una malnutrición puede llegar a causar algún tipo de enfermedad como hipertensión, presión arterial, diabetes mellitus, obesidad entre otros más, en el caso de tener una enfermedad hereditaria, llegaría afectar mucho más, para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida es importante llevar una dieta adecuada de acuerdo con nuestro estado de salud, edad, peso, sexo y estatura

Para entender esto mejor, se necesita saber cómo es el proceso de digestión, empezando por el concepto de la alimentación, que es el acto de ingerir ya sea alimento líquido, sólido o semisólido, donde los alimentos ingresan por la boca para luego digerirlos, pasando al punto quimo, es decir que los alimentos llegan nuestro estomago logrando absorber los nutrientes que nuestro cuerpo necesita y desee tomar hasta que llegue al intestino, por último la excreción, es donde eliminamos los residuos para tener un equilibrio metabólico, todo esto se produce en el tubo digestivo, que es conectado por boca y ano.

La función de la alimentación nos enseña que el humano utiliza energía que proviene de los alimentos con sustancia nutritiva, para realizar ciertas actividades, al igual que ayudan a mantener un calentamiento corporal. la función de la energía es mantenimiento, conducción eléctrica, esfuerzos musculares y la termorregulación. Pasando a los nutrientes, son todas aquellas sustancias de origen orgánico e inorgánico que se encuentran en los alimentos, cumpliendo así con el procedimiento de digestión, en el que existen dos tipos, los macronutrientes y micronutrientes.

El macronutriente está compuesto por los carbohidratos, lípidos, grasas y proteínas en mayor cantidad, los micronutrientes son los que llevan consigo las vitaminas y minerales en menor cantidad. Los carbohidratos son los alimentos simples, trans, saturados, polinsaturados y moni saturados; las proteínas son los alimentos de origen animal como las carnes, el huevo y productos lácteos, es ahí donde encontramos el péptido, dipéptido y tripeptido, por último, en las vitaminas y minerales se hayan los alimentos hidrosolubles y liposolubles.

La nutrición se llega clasificar en dos tipos, la nutrición autótrofa y la nutrición heterótrofa; la primera es donde un organismo puede producir su propio alimento y como ejemplo están las plantas que usan la fotosíntesis y la segunda, son aquellos que se alimentan de otros para poder vivir, otro ejemplo se encuentra en los animales y las personas, donde llegamos a ser heterótrofas, ya que consumimos alimentos de origen animal, en algunos alimentos se encuentras proteínas que nuestro cuerpo no puede producir pero si consumir, es pocas palabras, los seres heterótrofos dependen de los seres autótrofos para consumir la energía que producen los seres autótrofos a través de lo que ellos hayan consumido.

Continuando con el proceso de digestión, entendemos que es un proceso biológico que el cuerpo realiza para descomponer los alimentos, aprovechar sus nutrientes y transformarlos como una fuente de energía, el cual involucra los órganos principales que son la boca, estómago, intestino delgado e intestino grueso, y los órganos accesorios son aquellos como los dientes, lengua, glándulas salivales, hígado y páncreas.

Cuando los alimentos ya fueron ingeridos y llegan al cardias, se le nombra quimo y cuando llegan al intestino se le nombra quilo para que antes de terminar el proceso pasen por el sigmoides, recto y ano. Hay que saber que el páncreas produce bicarbonato y lo deja en el píloro, una parte importante es la vellosidad intestinal que es encargada de recolectar las proteínas y el hígado decide qué hacer con los nutrientes que el intestino atrapo pasando antes por un filtro.

Una explicación más detallada del proceso de digestión, empieza por la boca o bolo alimenticio donde hay una mezcla de alimento y saliva, haciendo que la lengua actúe como una revoladora y logre distinguir los sabores, al igual que los dientes, los incisivos ayudan a desgarrar, los caninos a sostener, los molares y premolares a triturar (ingesta), los alimentos se degluten hacia el esófago que produce un movimiento peristáltico, es decir, un movimiento ondulatorio para pasar por el estómago, con una formación de bolo, CHI, enzimas y factor interseco, a esto se le llama quimo (digestión), para llegar al intestino delgado (absorción), y finalizar en el ano (excreción), llegando al fin del proceso.

La nutrición nos enseña lo fundamental que es la alimentación en nuestra vida y lo importante de mantener una vida saludable y equilibrada, no solo es dar recomendaciones o planear dietas, es aprender de cada alimento sus cantidades, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, también es conocer que nutrientes necesita cada cuerpo, ya que todos son diferentes. Es un papel muy importante si queremos tener una buena salud física, para esto la nutrición nos brinda información sobre cómo llevar una buena alimentación y lograr llevar una relación con los alimentos, a comparación con la medicina, es la que ayuda a controlar las enfermedades, la nutrición por otro lado, no sirve como una herramienta que se encarga de prevenirlas, ya que una mala alimentación nos puede causar enfermedades crónicas, si nosotros llevamos una buena alimentación a base de nutrientes, no solo reforzamos nuestro sistema inmunológico, si no ayudamos a nuestra salud física y mental, ya que llevar una dieta adecuada lejos de los excesos nos evitamos problemas como, la obesidad y diabetes tipo dos, en pocas palabras, sin alimentación es imposible la nutrición.

Por eso es importante implementar la alimentación en cualquier etapa de vida, al obtener los nutrientes que se necesitan, podemos mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades a largo plazo.

## Bibliografía

(UDS, ANTOLOGIA INTRODUCCION A LA NUTRICION, 2024)

