



ENSAYO

Nombre del Alumno: *Jerusalem Eunice Gómez Cruz*

Nombre del tema: *Ensayo*

Parcial: *I*

Nombre de la Materia: *Introducción a la nutrición*

Nombre del profesor: *L.N. Daniela Monserrat Méndez Guillén*

Nombre de la Licenciatura: *Nutrición*

Cuatrimestre: *I*

Lugar y Fecha de elaboración: *21/09/2024*

La Importancia de la Alimentación y la Nutrición en la Vida Humana

La alimentación esta para cubrir una necesidad, no para cubrir un sentimiento u otra cosa.

- Principal fundamento de la nutrición

En este argumento nos introduciremos a los inicios de la nutrición.

La nutrición es el conjunto de procesos esenciales para la vida.

La evolución de la nutrición fue y es uno de los más importantes avances, ya que la alimentación nos permite sobrevivir, tener energía, y depende de su consumo, a ser saludables.

Si analizamos un poco la evolución del hombre, nos daremos cuenta que la alimentación siempre ha sido de gran importancia para su supervivencia, crecimiento y fortaleza. Vemos que los primero alimentos que consumieron fueron los vegetales, todo lo que no tenga que ver con carne o cocer, ya que esto fue más adelante con el descubrimiento de la caza, del fuego y la agricultura, lo que les permitió tener mucho más alimento y pasar de nómadas a sedentarios.

Después de estos sucesos, hubieron personas (como Daniel de la biblia) que hicieron experimentos dietéticos y, descubrieron cosas como el de asociar sus enfermedades con la dieta (relación entre la medicina y la nutrición [Hipócrates]), que pasaba en nuestro cuerpo a la hora de ingerir los alimentos, como llegan los nutrientes a nuestras células, el proceso de digestión y todo lo que conlleva este proceso (del cual hablaremos más adelante)

A lo largo de los años, personas ansiasas por conocer el funcionamiento de cuerpo, descubrieron el metabolismo, que es la suma de los numerosos procesos químicos, que también esto es la definición de bioquímica, ya que se encarga del estudio del metabolismo.

Pasando a otros puntos, conoceremos que todas las enfermedades se deben a nuestro material genético. Debido a eso los nutriólogos pueden prevenir muchas enfermedades.

La enfermera Florencia Nightingale dijo que para que un paciente mejore se necesita una buena higiene y alimentación; sus palabras revolucionaron el cuidado asistencial de los pacientes heridos.

Es importante entender que no todos los alimentos son malos, si no la manera en la que los consumimos, por eso es muy importante buscar un equilibrio en la nutrición. El Dr. José patrón corres describió como se da la desnutrición y todo lo que esta abarca y su relación con una dieta inadecuada.

Y ahora uno de los más importantes para la nutrición en México es el Dr. José Quintín, el cual es el padre de la nutrición en México.

La alimentación abarca desde la elección de los alimentos hasta la ingestión de los mismos.

Para continuar bien, la definición de alimentación es el acto de comer y el alimento es toda aquella sustancia de origen sólido, líquido y semisólidos. La alimentación tiene 3 funciones: nutricionales, sociales y psicológicas.

Los alimentos sirven como almacén y transporte de nutrientes y como portador de energía para realizar todas las actividades/movimientos voluntarios e involuntarios de nuestro cuerpo.

La alimentación de cada persona depende mucho de su edad, sexo, peso, estatura, actividad física, estado fisiológico y de salud.

Ahora bien, el nutrimento es cualquier sustancia que realiza una función en el organismo y es ingerida en la dieta. Se encuentra en los alimentos y se puede ingerir, absorber y excretar, el cual constituye al proceso de digestión.

La gran mayoría de personas piensan que cuando hablamos de dietas, si o si es comer verduras y frutas para bajar de peso, mas no es asi ya que todos los alimentos que ingerimos en el día, es nuestra dieta aunque no parezca “saludable” Los principales macronutrientes que necesitamos son los:

Carbohidratos, lípidos, proteínas.

Y se necesitan en grandes cantidades y los micronutrientes:

Minerales, vitaminas.

Se necesitan en menos abundancia.

Existe dos tipos de nutrición:

Heterótrofa, que es la que necesita de otros para vivir, ej. Reino animal.

Autótrofa, que son los organismos que producen su propio alimento, eje. Reino vegetal.

Por fin, hemos llegado al proceso de digestión, el cual se produce en el tubo digestivo y consiste de:

Ingesta – en la boca (dientes, lengua y glándulas salivales.)

Digestión – estomago (cardias, cuerpo, fondos, antro y píloro.)

Absorción – intestino delgado (duodeno, yeyuno e íleon)

Excreción – intestino grueso (apéndice, ciego, colon ascendente, transverso, descendente, sigmoides, recto y ano)

Atreves de este resumido proceso nosotros podemos obtener los nutrientes que nos sirven para satisfacer necesidades, a tener energía, y las cosas que no nos sirven a desecharlas.

Dicho esto podemos captar que la función de un nutriólogo es asesorar y guiar a las personas a adquirir hábitos alimenticios saludables para mejorar su salud, prevenir enfermedades y optimizar su bienestar general.

Y ya por último punto, pero no menos importante, organizaciones que están encargadas de la alimentación y nutrición de las personas:

OMS que promueve el bienestar físico, mental y social a nivel mundial.

FAO que lucha contra el hambre, mejora la nutrición y promueve la conservación de recursos naturales.

UNICEF que colabora con gobiernos para implementar programas de salud infantil, como la inmunización universal.

En conclusión, la nutrición es una ciencia vital que abarca desde la selección de los alimentos hasta su impacto en el organismo.

A lo largo de la historia, la alimentación ha sido crucial para la supervivencia y la evolución humana, y continúa siendo un pilar fundamental para el bienestar. Los conocimientos acumulados sobre la nutrición no solo ayudan a mejorar la salud individual, sino que también tienen el potencial de transformar la salud pública, guiando a las personas hacia estilos de vida más saludables y sostenibles.

Bibliografía

Antología de la Universidad del sureste, introducción a la nutrición, licenciatura en nutrición, primer cuatrimestre.

Semántica

1. Nutrientes: Son sustancias esenciales que el cuerpo necesita para funcionar correctamente. Se obtienen a través de los alimentos y se dividen en macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales). Los nutrientes son fundamentales para el crecimiento, la reparación de tejidos, la producción de energía y el buen funcionamiento del organismo.

2. Energía: Es la capacidad de realizar trabajo o producir cambios. En el contexto del cuerpo humano, la energía se obtiene principalmente de los alimentos, y se usa para realizar todas las funciones corporales, desde la respiración hasta la actividad física. Los alimentos ricos en carbohidratos, grasas y proteínas son las principales fuentes de energía.

3. Leguminosas: Son una familia de plantas que producen semillas dentro de vainas, como los frijoles, lentejas, garbanzos, y alubias. Son una excelente fuente de proteínas vegetales, fibra, vitaminas y minerales, y son fundamentales en muchas dietas alrededor del mundo por su alto valor nutricional.

4. Digestión: Es el proceso mediante el cual el sistema digestivo descompone los alimentos en nutrientes que el cuerpo puede absorber y utilizar. Comienza en la boca con la masticación y la saliva, continúa en el estómago con la acción de los jugos gástricos y finaliza en los intestinos, donde los nutrientes son absorbidos y los residuos son excretados.