

UDS

Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: David Enrique Bravo Soto
Nombre de la Materia : Medicina Alternativa

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez
Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición
Quinto cuatrimestre
Fecha: 24 de Enero de 2025



NUTRICION Y MEDICINA ALTERNATIVA



La nutrición humana es una ciencia fundamental que busca comprender cómo los alimentos que consumimos afectan nuestra salud, desarrollo y rendimiento físico y mental. Este campo es esencial para promover estilos de vida saludables y prevenir enfermedades crónicas, como la diabetes, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares. Entre los nutrientes básicos necesarios para el cuerpo humano se encuentran los hidratos de carbono, los lípidos, las proteínas, las vitaminas, los minerales y el agua. Cada uno desempeña un papel específico, y su correcta ingesta y equilibrio son vitales para el buen funcionamiento del organismo. Este ensayo analiza la importancia de estos nutrientes y argumenta que una alimentación informada y equilibrada es clave para alcanzar una vida plena y saludable.

Los hidratos de carbono, también conocidos como carbohidratos, son la fuente principal de energía para el cuerpo humano. Se clasifican en simples y complejos, dependiendo de la estructura de sus moléculas. Los carbohidratos simples, como los azúcares, se encuentran en alimentos como frutas, leche y dulces procesados. Son rápidamente absorbidos por el organismo, proporcionando energía inmediata, pero su consumo excesivo puede llevar a picos de glucosa en sangre, fatiga y, a largo plazo, enfermedades como la diabetes. Por otro lado, los carbohidratos complejos, presentes en cereales integrales, legumbres y vegetales, ofrecen una liberación sostenida de energía y contribuyen a una digestión saludable. En este sentido, la elección de carbohidratos saludables es esencial para mantener niveles estables de energía y prevenir problemas metabólicos.

En el caso de los lípidos, su importancia va más allá de ser una reserva energética; también desempeñan un papel crucial en la formación de membranas celulares, la producción de hormonas y la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E y K). Los lípidos se clasifican en saturados, insaturados y trans. Las grasas saturadas, presentes en productos animales como la mantequilla y las carnes rojas, deben ser consumidas con moderación, ya que su exceso puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Por otro lado, las grasas insaturadas, como las que se encuentran en el aguacate, el aceite de oliva y los pescados grasos, tienen beneficios cardiovasculares y antiinflamatorios. Las grasas trans, derivadas de procesos industriales, son las más perjudiciales y deben ser evitadas en la dieta. Este balance entre los diferentes tipos de grasas es crucial para mantener la salud cardiovascular y metabólica.

Las proteínas, conocidas como los "bloques de construcción" del cuerpo, son esenciales para la reparación y construcción de tejidos, la producción de enzimas y hormonas, y el funcionamiento del sistema inmunológico. Se clasifican en completas e incompletas según contengan los aminoácidos esenciales necesarios para el organismo.





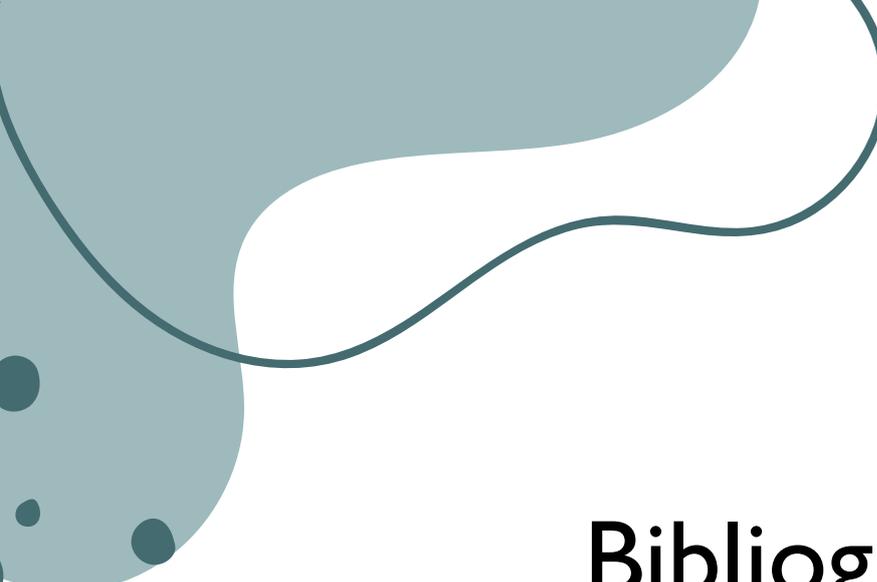
Las proteínas completas, como las que provienen de la carne, el pescado, los huevos y los productos lácteos, proporcionan todos los aminoácidos esenciales. Las proteínas vegetales, como las que se encuentran en las lentejas, el tofu y los frijoles, pueden combinarse para obtener los mismos beneficios. En un mundo donde la sostenibilidad alimentaria se ha vuelto un tema relevante, la inclusión de más fuentes de proteínas vegetales es una recomendación clave, no solo para la salud individual, sino también para la salud del planeta.

Además de los macronutrientes, las vitaminas y los minerales desempeñan un papel indispensable en numerosas funciones biológicas. Las vitaminas, que se dividen en liposolubles e hidrosolubles, son esenciales en pequeñas cantidades para mantener procesos como la visión, la coagulación sanguínea, la producción de energía y la salud del sistema inmunológico. Los minerales, como el calcio, el hierro y el magnesio, son igualmente importantes. Por ejemplo, el calcio es fundamental para la salud ósea, mientras que el hierro es esencial para la formación de glóbulos rojos. Una dieta deficiente en estos micronutrientes puede llevar a enfermedades como la osteoporosis o la anemia, destacando la necesidad de una alimentación variada y rica en frutas, verduras y cereales fortificados.

Finalmente, el agua, aunque a menudo subestimada, es el nutriente más esencial para la vida. Representa entre el 60 y el 70% del peso corporal total y es crucial para funciones como la regulación de la temperatura, el transporte de nutrientes, la eliminación de desechos y la lubricación de las articulaciones. A pesar de su importancia, muchas personas no consumen suficiente agua diariamente, lo que puede resultar en deshidratación, fatiga y disminución del rendimiento físico y mental. La hidratación adecuada, combinada con una dieta equilibrada, es uno de los pilares más importantes de la nutrición.

En conclusión, la nutrición humana es una disciplina compleja que abarca el estudio de los macronutrientes y micronutrientes esenciales para el funcionamiento óptimo del cuerpo. Comprender la función y la clasificación de los hidratos de carbono, los lípidos, las proteínas, las vitaminas, los minerales y el agua es crucial para tomar decisiones informadas sobre nuestra alimentación. Además, el impacto de estos nutrientes no solo afecta nuestra salud individual, sino también la sostenibilidad del planeta. Por lo tanto, adoptar una dieta balanceada, rica en alimentos naturales y variados, es un compromiso necesario para garantizar una vida más saludable y prolongada.





Bibliografía

**UDS. Antología de Medicina
Alternativa. 2025, PDF.pdf**

