



Mariza Alejandra Cancino Morales

5to Cuatrimestre

Nutrición

LN. Daniela Méndez Guillen

Ensayo

Universidad del Sureste

LOS NUTRIENTES: LA BASE DE NUESTRAS FUNCIONES

La alimentación es un proceso que repetimos diariamente y en cualquier momento, de acuerdo a diversos factores que rigen esta actividad en la vida del ser humano.

Todo ser humano necesita de la alimentación y de los alimentos para poder llevar a cabo sus actividades día con día, sobre todo para cumplir y satisfacer las necesidades fisiológicas que cada uno presenta. Cada alimento puede variar en cuanto a sus características sensoriales, desde texturas y sabor hasta forma y color. Pero todos tienen en común que aportan algo a nuestro organismo, a esto le denominamos “nutrientes”.

Los nutrientes son sustancias necesarias para la salud que no pueden ser sintetizadas por el organismo y que por tanto deben ser ingeridas a través de los alimentos y la dieta. A los nutrientes los podemos dividir en 2 grandes grupos, los macronutrientes son aquellos que necesitamos en gran cantidad, son mayoritarios en los alimentos y los micronutrientes, que requerimos en menores cantidades, pero no dejan de ser importantes para nuestro organismo.

Es por ello que en este ensayo hablare a cerca de los componentes esenciales de los alimentos. Tenemos a los 3 macronutrientes esenciales: Hidratos de carbono, lípidos y a las proteínas.

Principalmente hablaremos de los carbohidratos, son la principal fuente de energía del cuerpo. Podemos encontrar a los carbohidratos en la mayoría de los grupos de alimentos, frutas, verduras, cereales, etc. Son muy importantes en una dieta balanceada y representan del 55-60% del aporte calórico total en nuestra dieta. Asimismo, podemos dividir a los carbohidratos en ciertos grupos que facilitan su comprensión. Principalmente encontramos a los monosacáridos, son carbohidratos simples, también conocidos como azúcares, están formados por una o dos moléculas de azúcar, lo que facilita su rápida digestión. Ejemplos comunes incluyen la glucosa, la fructosa (presente en frutas) y la sacarosa (azúcar de mesa), la fuente más simple de los carbohidratos.

Las uniones de muchos monosacáridos originan a los polisacáridos, otro tipo de hidratos de carbono más complejos. Estos carbohidratos están formados por cadenas más largas de moléculas de azúcar, lo que les permite descomponerse lentamente durante la digestión.

Los carbohidratos complejos incluyen el almidón y la fibra dietética, que se encuentran en alimentos como cereales integrales, legumbres, verduras y tubérculos. La mayoría de los alimentos contiene hidratos de carbono, el dilema y lo que los hace diferentes entre sí es la composición de ellos y que tan saludables para nuestra dieta son. La fuente de los carbohidratos es clave para determinar su impacto en la salud. Mientras que los carbohidratos simples provenientes de frutas frescas y lácteos ofrecen vitaminas y minerales esenciales, aquellos que provienen de alimentos procesados suelen carecer de valor nutricional.

Posteriormente de los carbohidratos, hablare de otro nutriente que genera cierta parte de tabo, pero realmente son muy esenciales para nuestro organismo y el funcionamiento de él. Los lípidos o coloquialmente conocidos como grasas es otro tipo de macronutriente esencial es nuestra dieta. Al igual que los carbohidratos son una fuente primordial de energía, una fuente concentrada, almacenando hasta el doble de energía que los carbohidratos ya que un gramo de grasa equivale a 9 kcal. No se disuelven en agua, pero sí en solventes orgánicos. Estas moléculas desempeñan diversas funciones biológicas ya que llevan a cabo funciones estructurales y reguladoras, vitales para el ser humano. Los lípidos pueden ser de origen animal o vegetal y podemos clasificarlos en diversos grupos de acuerdo a su composición. El primer grupo es el de las grasas trans, estas grasas están presentes en las carnes rojas y en algunos lácteos de igual manera de pueden ser producidas artificialmente y su consumo es nocivo para la salud, es por ello que se fomenta a evitar el consumo de ellas.

El segundo grupo dentro de esta clasificación es conocido como grasas saturadas, las grasas saturadas son sólidas a temperatura ambiente. Está presente en las proteínas de origen animal (como la carne de res y de cerdo y las aves de corral) y en los lácteos. También se encuentra en algunas grasas y aceites de origen vegetal, como el coco y el aceite de coco, el aceite de palma, etc. Pero como toda grasa debe de ser consumida con moderación, evitando su exceso para no perjudicar la salud.

Por último tenemos a la grasas no saturadas, mejor conocidas como las grasas saludables, estas grasas son líquidas a temperatura ambiente, son saludables para el corazón y pueden contribuir a reducir la inflamación. Se encuentran principalmente en alimentos de origen

vegetal como los aceites vegetales, los frutos secos y las semillas. Dentro de las grasas no saturadas tenemos a las grasas monoinsaturadas, estas grasas tienen efectos beneficiosos para mejorar los niveles de colesterol en nuestro cuerpo, las fuentes más comunes son el aguacate y el aceite de oliva. Y por otro lado tenemos a las grasas poliinsaturadas estas son esenciales para el cuerpo humano, ya que no las producimos de manera natural, como lo son el Om3, Om6, EPA y DHA. Algunas fuentes de grasas poliinsaturadas son el pescado, los aceites vegetales y las semillas. Las grasas no son malas, solo hay que tener un correcto balance para que puedan cumplir con sus funciones y que no perjudiquen nuestra salud.

Las proteínas, son el otro macronutriente esencial para la estructura y el funcionamiento de nuestros sistemas. Son verdaderos pilares biológicos que desempeñan roles cruciales en prácticamente todos los procesos fisiológicos. Las proteínas están formadas por aminoácidos, dentro de los aminoácidos encontramos 2 grupos, los aminoácidos esenciales son aquellos que nuestro cuerpo no produce y los no esenciales deben obtenerse a través de la alimentación, ya que el cuerpo no puede sintetizarlos. La estructura y la función de una proteína dependen de la secuencia y la forma en que se organizan estos aminoácidos, lo que les permite adaptarse a una amplia variedad de roles en el organismo. Debido a que nuestro cuerpo necesita de estos componentes, es necesaria una buena alimentación para asegurar el equilibrio proteico de nuestro organismo. A las proteínas podemos encontrarlas en una gran variedad de alimentos, dividiéndose en proteínas de alto valor biológico como lo son las carnes, lácteos o productos de origen animal y a las de bajo valor biológico como es el caso de algunas leguminosas. Un consumo correcto de proteína diariamente es necesario por ello siempre hay que incluir a este nutriente de vital importancia en cada tiempo de comida a lo largo de nuestro día.

Como podemos observar los macronutrientes son vitales, asimismo como a los micronutrientes, los micronutrientes son las vitaminas y minerales. Estas pequeñas moléculas, aunque requeridas en cantidades mínimas, tienen un impacto enorme en el funcionamiento del cuerpo humano. A diferencia de los macronutrientes, no aportan energía, pero su ausencia o deficiencia puede causar problemas graves de salud.

Primero hablaré acerca de las vitaminas. Las vitaminas son compuestos orgánicos que cumplen con diversos roles para asegurar nuestra salud. Las vitaminas se dividen en 2

grupos, por un lado, tenemos a las vitaminas liposolubles o mayormente conocidas como ADEK, las cuales son sintetizadas y absorbidas a través de los lípidos o grasas dentro de nuestro cuerpo. Y por otro lado tenemos a las vitaminas hidrosolubles o mejor conocidas como el complejo B, este complejo está formado por todas las vitaminas B, las vitaminas hidrosolubles son aquellas que se disuelven en líquidos o fluidos como lo es la sangre. Las vitaminas son nutrimentos que facilitan el metabolismo de otros nutrimentos y mantienen diversos procesos fisiológicos vitales para todas las células activas, tanto vegetales como animales. En los alimentos se encuentran en cantidades muy pequeñas.

Por último tenemos a los minerales, los minerales son nutrientes inorgánicos que nuestro cuerpo necesita para cumplir con diversas funciones. A los minerales podemos dividirlos en dos subgrupos: macrominerales y microminerales. Los macrominerales son minerales que el organismo necesita diariamente en cantidades considerables para equilibrar los fluidos corporales. Algunos de ellos son el calcio, cloruro, magnesio, fósforo, potasio, sodio, azufre, selenio y zinc. Y posteriormente los microminerales son minerales que el organismo solo necesita en pequeña cantidad para funcionar adecuadamente, por ejemplo: cromo, cobre, flúor, yodo, hierro, manganeso y molibdeno. Los micronutrientes son fundamentales para mantener el equilibrio del organismo. Participan en la prevención de enfermedades, fortalecen el sistema inmunológico, apoyan el desarrollo físico y mental, y aseguran el buen funcionamiento de los órganos. Por ejemplo, una deficiencia de hierro puede provocar anemia, mientras que la falta de vitamina D se asocia con huesos frágiles y un sistema inmunológico debilitado.

Los micronutrientes, aunque pequeños en cantidad, desempeñan un papel gigantesco en la salud y el bienestar humano. Su correcta ingesta a través de una alimentación balanceada es esencial para prevenir enfermedades y garantizar un funcionamiento óptimo del organismo.

En conclusión, todos los nutrientes son vitales para nuestro organismo, son la base para las infinitas reacciones que nuestro cuerpo realiza día con día apoyados del agua; un complemento esencial que es el pilar de la sangre y de las reacciones metabólicas. La mayoría de los nutrientes los encontramos en los alimentos, pero todo en exceso es malo, por ello como humanos debemos de conocer los beneficios de un balance o de lo perjudicial que puede ser un exceso de ellos. Una dieta balanceada es fundamental para lograr un correcto

aporte de nutrientes, los nutrientes son moléculas pequeñas que no logramos ver a simple vista, pero dentro de nuestro organismo son gigante por el valor funcional que ellos tienen.

Universidad del Sureste. 2024. Antología de Medicina Alternativa.
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/06d10d0efe8e5c54f4ce9d78d95b999b-LCLNU501%20NUTRICION%20Y%20MEDICINA%20ALTERNATIVA%201.pdf>