



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Wendy Jocelin Jiménez

1er Parcial

Materia: Nutricion Y Medicina Alternativa

Nombre del profes: LNU. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Licenciatura en nutrición

5to Cuatrimestre

La nutrición es un aspecto esencial de la vida, ya que proporciona los nutrientes necesarios para el funcionamiento adecuado del nuestro organismo, el crecimiento, la reparación de tejidos y el mantenimiento de la salud. Entre los principales componentes de la dieta tenemos los hidratos de carbono, los lípidos, las proteínas, las vitaminas, los minerales y el agua. Cada uno desempeña funciones indispensables, y su equilibrio es fundamental para prevenir enfermedades y promover el bienestar.

Los hidratos de carbono, también conocidos como carbohidratos, representan una de las principales fuentes de energía para el cuerpo humano. Su importancia en una dieta equilibrada radica no solo en su capacidad para proporcionar energía inmediata, sino también en su papel en funciones esenciales del organismo. Sin embargo, no todos los carbohidratos son iguales, y su clasificación en base a su estructura química y su impacto metabólico es importante para comprender cómo influyen en nuestra salud. La calidad de los carbohidratos que consumimos es tan importante como la cantidad. Alimentos como verduras, frutas, cereales integrales y legumbres no solo proporcionan carbohidratos, sino también vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes esenciales. En cambio, los carbohidratos provenientes de azúcares añadidos y cereales refinados, presentes en productos ultraprocesados como pan blanco, refrescos y dulces, aportan calorías vacías y están vinculados a inflamación crónica y enfermedades metabólicas.

Los lípidos o grasas son una fuente concentrada de energía y desempeñan funciones vitales, como el transporte de vitaminas liposolubles (A, D, E y K) y la formación de membranas celulares. Se clasifican en grasas saturadas, insaturadas y trans. Las grasas insaturadas, presentes en alimentos como el aguacate, el aceite de oliva y los frutos secos, tienen beneficios cardiovasculares. En contraste, las grasas trans, comunes en productos ultraprocesados, aumentan el riesgo de enfermedades del corazón. El consumo de lípidos debe ser moderado y enfocado en fuentes saludables, ya que un exceso puede llevar a problemas metabólicos y cardiovasculares.

Las proteínas están presentes en todos los seres vivos de la tierra. En el organismo humano, la proteína es uno de los componentes esenciales de los músculos, la piel, el cabello y los huesos, y forma parte de casi todos los demás tejidos y partes del organismo.

Las proteínas son macronutrientes esenciales para la construcción y reparación de tejidos, la formación de enzimas y hormonas, y el mantenimiento de la masa muscular. Se componen de aminoácidos, algunos de los cuales son esenciales y deben obtenerse a través de la dieta. Las proteínas de origen animal, como las carnes, huevos y lácteos, son completas, mientras que las de origen vegetal, como legumbres y cereales, pueden ser complementarias. Una dieta equilibrada debe incluir fuentes variadas de proteínas para cubrir las necesidades individuales y fomentar una salud óptima.

Las vitaminas son un grupo de nutrientes esenciales para el normal funcionamiento, crecimiento y desarrollo de las células. Si bien el organismo humano produce algunas vitaminas, hay 13 vitaminas que no puede producir por sí mismo. Las vitaminas y los minerales son micronutrientes que, aunque se requieren en pequeñas cantidades, son fundamentales para la regulación de procesos metabólicos. Las vitaminas, como la vitamina C, fortalecen el sistema inmunológico, mientras que los minerales, como el calcio y el hierro, son esenciales para la salud ósea y la producción de hemoglobina, respectivamente. Una dieta rica en frutas, verduras, frutos secos y cereales integrales asegura una ingesta adecuada de estos nutrientes. Sin embargo, los déficits o excesos pueden conducir a problemas de salud, lo que resalta la importancia de una alimentación equilibrada.

El agua es la base de la vida y constituye alrededor del 60% del peso corporal. Participa en procesos como la regulación de la temperatura, el transporte de nutrientes y la eliminación de desechos. Aunque no aporta calorías, su consumo es indispensable para mantener el equilibrio hídrico y prevenir la deshidratación. La recomendación diaria varía según factores como la actividad física, el clima y la condición de salud, pero garantizar una ingesta suficiente de agua es vital para el funcionamiento óptimo del cuerpo.

La nutrición es un pilar esencial para la salud y el bienestar. Entender el papel de los hidratos de carbono, los lípidos, las proteínas, las vitaminas, los minerales y el agua permite tomar decisiones informadas que promuevan un estilo de vida saludable. Equilibrar estos componentes en la dieta no solo garantiza un adecuado aporte energético y funcional, sino que también previene enfermedades crónicas y mejora la calidad de vida.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/06d10d0efe8e5c54f4ce9d78d95b999b-LC-LNU501%20NUTRICION%20Y%20MEDICINA%20ALTERNATIVA%201.pdf>