

Nombre del profesor: L.N Daniela Monserrat Méndez Guillen.

Nombre del alumno: Dili Haidee Reyes Argueta.

Curso: Nutrición y Medicina Alternativa

Carrera: Nutrición

Grado: 5to. cuatrimestre



BIBLIOGRAFIA:

ANTOLOGIA DE NUTRICION Y MEDICINA ALTERNATIVA. UDS.2023.PDF

Nutrición

La nutrición es fundamental para mantener una buena salud y prevenir enfermedades. Cada persona tiene necesidades alimenticias específicas según su estilo de vida y estado de salud, por lo que es importante seguir una dieta balanceada que incluya nutrientes esenciales como proteínas, carbohidratos, grasas saludables y micronutrientes. Moderar el consumo de alimentos procesados y azúcares es crucial para evitar enfermedades crónicas. Además, una alimentación adecuada no solo favorece la salud física, sino que también la emocional, promoviendo un bienestar general. La clave está en encontrar un equilibrio entre disfrutar de los alimentos y adoptar hábitos saludables.

La nutrición es fundamental para mantener una buena salud y prevenir enfermedades. Cada persona tiene necesidades alimentarias únicas según su estilo de vida y salud, por lo que una dieta equilibrada debe adaptarse a circunstancias de cada persona. Una alimentación adecuada debe incluir una variedad de nutrientes esenciales como proteínas, carbohidratos, grasas saludables y micronutrientes. Así como también debemos moderar el consumo de alimentos procesados y azúcares es clave para evitar enfermedades crónicas como la obesidad y diabetes. Es importante llevar una dieta variada y consciente, que incluya alimentos frescos y naturales, ya que favorece el bienestar a largo plazo. La clave está en encontrar el equilibrio adecuado, disfrutando de los alimentos sin caer en restricciones excesivas. Una nutrición equilibrada no solo mejora nuestra salud física, sino también emocional, ayudándonos a llevar una vida más plena y saludable. Podemos decir que la alimentación es esencial para la salud, ya que nos proporciona los nutrientes necesarios para obtener energía, crecer y reparar los tejidos. Está influenciada por factores como la economía, la cultura, la religión y la geografía. Aunque la alimentación es un acto voluntario, la nutrición es un proceso involuntario que ocurre en el cuerpo a nivel celular, utilizando los nutrientes de los alimentos para mantener las funciones vitales. Los alimentos nos aportan macronutrientes como carbohidratos, proteínas y grasas, que proporcionan energía, y micronutrientes como vitaminas y minerales, necesarios en menor cantidad, pero esenciales para el bienestar. Además, el agua y la fibra son importantes para el funcionamiento del cuerpo. Una dieta equilibrada previene enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares. Los alimentos que son de origen vegetal, además de ser nutritivos, contienen compuestos protectores que mejoran la salud. Así como también podemos mencionar que el metabolismo es un conjunto de reacciones bioquímicas que intercambian materia y energía, manteniendo el funcionamiento celular y permitiendo la reproducción. Los carbohidratos son la principal fuente de energía para el cuerpo. Se encuentran en alimentos como verduras, frutas, cereales integrales, legumbres y lácteos. Los carbohidratos no procesados son más beneficiosos, ya que aportan nutrientes esenciales como fibra, vitaminas y minerales. Es importante evitar el consumo excesivo de carbohidratos refinados y azúcares añadidos, ya que pueden contribuir a problemas de salud a largo plazo. Se recomienda que entre el 45% y el 65% de las calorías diarias provengan de carbohidratos, priorizando fuentes naturales e integrales. Así mismo los lípidos, como grasas y aceites, son nutrientes esenciales que proporcionan una gran cantidad de energía en pequeñas cantidades. Desempeñan funciones cruciales en el cuerpo, como puede ser la

protección de los órganos, la salud cerebral y el aislamiento térmico. Los lípidos se dividen en grasas saturadas, insaturadas y trans. Las grasas saturadas y trans, especialmente las trans artificiales, se asocian con riesgos para la salud cardiovascular y deben consumirse con moderación. Por otro lado, las grasas insaturadas, como las monoinsaturadas y poliinsaturadas, son beneficiosas para el corazón y la salud cerebral, con los ácidos grasos omega-3 y omega-6 siendo esenciales para el cuerpo. Es recomendable que entre el 20% y el 35% de las calorías diarias provengan de las grasas, priorizando las fuentes saludables como aceites vegetales, frutos secos y pescados grasos. Evitar las grasas trans y limitar las saturadas es clave para una dieta equilibrada. Incluir alimentos como aceite de oliva, aguacate y pescado graso en las comidas puede mejorar la salud y prevenir enfermedades. Así mismo las proteínas son esenciales para el cuerpo humano, ya que participan en la formación de músculos, huesos, piel y otros tejidos. Están formadas por aminoácidos, que el cuerpo no puede almacenar, por lo que deben obtenerse a través de los alimentos. Existen proteínas de origen animal (completas) como carne, huevos y lácteos, y de origen vegetal (incompletas) como legumbres y cereales, que al combinarse ofrecen proteínas completas. El consumo de proteínas debe ser equilibrado, representando entre el 10% y el 35% de las calorías diarias, con un consumo recomendado de 46 gramos para mujeres y 56 gramos para hombres. Las proteínas también son cruciales para funciones biológicas como la síntesis de hormonas y la reparación celular. También las vitaminas A, D, E y K son nutrientes esenciales con funciones críticas en la salud humana: Vitamina A es clave para la visión y la salud de los tejidos epiteliales. Su deficiencia puede causar ceguera nocturna y xeroftalmia, mientras que el exceso puede provocar intoxicación. También tenemos la Vitamina D regula la absorción de calcio y fósforo para la formación ósea. La deficiencia puede causar raquitismo y osteomalacia, y su síntesis depende de la exposición al sol. Así mismo la Vitamina E es un antioxidante que protege las células del daño. Su deficiencia puede causar problemas musculares y hepáticos, y aunque previene la esterilidad en animales, su efecto en humanos es debatido. y por último la Vitamina K es esencial para la coagulación sanguínea. Su deficiencia puede provocar sangrados, pero generalmente se obtiene de la dieta y la microbiota intestinal. Es importante consumir estas vitaminas en las cantidades adecuadas, ya que tanto su deficiencia como su exceso pueden afectar la salud. Como también las vitaminas hidrosolubles, que incluyen el complejo B y la vitamina C, son esenciales para procesos metabólicos como la conversión de alimentos en energía y la síntesis de neurotransmisores. A diferencia de las vitaminas liposolubles, no se almacenan en el cuerpo, por lo que deben consumirse regularmente. Sin embargo, son sensibles a la lixiviación durante la cocción y a las temperaturas altas, lo que reduce su disponibilidad en los alimentos. El exceso de estas vitaminas se elimina a través de la orina, por lo que las altas dosis no son necesarias y pueden ser innecesarias o incluso perjudiciales. La biodisponibilidad también depende del procesamiento de los alimentos, como la nixtamalización del maíz, que mejora la absorción del niacina. Es crucial consumirlas de manera equilibrada y adecuada para evitar deficiencias o efectos adversos. Podemos decir que las vitaminas hidrosolubles, como las del complejo B (ácido pantoténico, piridoxina, biotina, ácido fólico, cianocobalamina) y el ácido ascórbico (vitamina C), son esenciales para procesos metabólicos, la producción de energía y la función del sistema nervioso. Estas

vitaminas no se almacenan en el cuerpo, por lo que deben consumirse de manera regular. Están involucradas en la síntesis de aminoácidos, la producción de glóbulos rojos y la absorción de nutrientes. Aunque se encuentran en diversos alimentos como carnes, cereales, vegetales y lácteos, su biodisponibilidad puede verse afectada por el procesamiento de los alimentos. La deficiencia de estas vitaminas puede causar problemas de salud, como trastornos nerviosos, anemia y problemas de la piel. Los suplementos y la fortificación de alimentos pueden ayudar a cubrir las necesidades diarias, pero el consumo excesivo no se aprovecha y se elimina por la orina. Los micro minerales son minerales esenciales que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades. Estos minerales son fundamentales para diversas funciones biológicas, como la formación de huesos, la actividad enzimática y la regulación de la presión osmótica y el pH celular. Entre los más importantes se encuentran lo que es el calcio ya que es el mineral más abundante, esencial para los huesos, dientes y procesos como la coagulación sanguínea. Fósforo que participa en la formación de huesos y dientes y en el metabolismo celular. Así como también el Hierro es el vital para el transporte de oxígeno en la sangre y la formación de hemoglobina. Y Cloro y Sodio ya que estos regulan el equilibrio hídrico y el pH, además de facilitar la contracción muscular. Y el Zinc que es importante para la función inmunológica y el crecimiento. Así mismo el agua, aunque no es considerada un nutriente, es crucial para mantener funciones biológicas, como la regulación de la temperatura, el transporte de sustancias y la participación en reacciones metabólicas. El cuerpo humano requiere una cantidad diaria adecuada de agua para realizar estas funciones. Una dieta equilibrada es clave para asegurar una ingesta suficiente de estos nutrientes.

Una nutrición adecuada es esencial para mantener la salud y prevenir enfermedades. La clave está en consumir una variedad de nutrientes esenciales, como pueden ser las proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales, mientras se limita el consumo de alimentos procesados y azúcares. Cada persona tiene necesidades alimenticias individuales, por lo que una dieta equilibrada debe adaptarse a su estilo de vida y circunstancias. Además, es fundamental recordar que una buena nutrición no solo beneficia la salud física, sino que también influye positivamente en el bienestar emocional y mental, promoviendo una vida más saludable y plena.