

**Alumna: Hilary Ariadne Guillén
Maldonado.**

**Profesora: Daniela Monserrat
Méndez Guillen.**

**Materia: Nutrición y medicina
alternativa.**

Grado: 5to. Cuatri

Actividad: Ensayo

Universidad del sureste (UDS)



NUTRICION

La nutrición se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de comer, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo.

Es importante mantener una alimentación equilibrada para así poder mejorar su salud y bienestar generales, se debe optar por un plan alimenticio personalizado, ya que no todos requieren de la misma manera y forma, los nutrientes fundamentales para mantener una buena salud, también es muy importante consumir los alimentos de todos los grupos de alimentos, porque así obtenemos todos los nutrientes necesarios que se necesitan para el buen funcionamiento del cuerpo humano, la hidratación también es muy importante y vital para una buena salud, ya que esta nos ayuda a eliminar toxinas del cuerpo, mejora el metabolismo y nos hace resistentes al estrés.

Este ensayo tiene como objetivo abordar algunos aspectos esenciales de la clasificación de los hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales y así como también del agua.

Los carbohidratos son nuestra principal fuente de energía. Cuando consumimos carbohidratos, el organismo usa una parte para generar energía de inmediato. Los carbohidratos que el organismo no necesita se almacenan en las células de los músculos o en los adipocitos para usarlos más adelante. Los carbohidratos están presentes en muchos alimentos y son un componente importante de una alimentación equilibrada y saludable, pero es importante tener en cuenta la fuente y la calidad de este macronutriente.

Hay algunos alimentos que nos aportan un alto contenido de hidratos de carbono, por lo que los hace aún más nutritivos que otros. Los que nos aportan un alto contenido en hidratos de carbono mantienen con energía al organismo y estos también nos aportan vitaminas, minerales, fitonutrientes y fibra.

Todos estos nutrientes son importantes para el funcionamiento básico del cerebro, la salud renal, la salud digestiva y el funcionamiento de los músculos. Entre las buenas fuentes de carbohidratos se cuentan las siguientes:

- Verduras: las verduras con y sin almidón son buenas fuentes de carbohidratos. Las verduras con un mayor contenido de fibra contribuyen a estabilizar la glucemia y prolongan la saciedad.
- Frutas: muchas frutas tienen un alto contenido de carbohidratos debido a los azúcares naturales que contienen. Además, las frutas son una fuente importante de muchas vitaminas, minerales, fibra y fitonutrientes, y deben incluirse con moderación en una alimentación equilibrada.
- Cereales integrales: los cereales integrales no procesados contienen mucha fibra, tardan en digerirse y están llenos de vitaminas y minerales. Al ser tan nutritivos, promueven la saciedad, lo que ayuda a sentirse satisfecho por más tiempo.
- Legumbres: las legumbres son buenas fuentes de carbohidratos y proteína. Además, contienen fibra y otras vitaminas y minerales tales como folato (vitamina B9), potasio, hierro y magnesio.

Lácteos: los lácteos como la leche, el yogur y el queso son buenas fuentes de carbohidratos y proteína. Aunque no contienen fibra, aportan otras vitaminas y minerales.

De acuerdo con las Pautas alimentarias para estadounidenses, entre el 45 % y el 65 % de las calorías de los adultos deben provenir de carbohidratos. Sin embargo, demasiados carbohidratos en la alimentación pueden contribuir al desarrollo de muchas afecciones crónicas. Por lo tanto, el IFM recomienda que los carbohidratos constituyan entre el 45 % y el 50 % de las calorías diarias de la mayoría de las personas sanas. Para las personas con inquietudes en su salud, se recomienda una ingesta de carbohidratos aproximadamente a un total de entre el 20 % y el 40 % de las calorías diarias, en función de la afección.

La estructura química de los carbohidratos determina su funcionalidad y características, mismas que repercuten de diferentes maneras en los alimentos, principalmente en el sabor, la viscosidad, la estructura y el color. Es decir, las propiedades de los alimentos, tanto naturales como procesados, dependen del tipo de carbohidrato que contienen y de las reacciones en que éstos intervienen.

NUTRICION

Las grasas y los aceites aportan mucha energía (en forma de calorías) en cantidades relativamente pequeñas de alimentos. Una vez consumida, la grasa se puede almacenar en el organismo para usarla más adelante. Ante la escasez de comida, la grasa almacenada se convierte en fuente de energía. Además, las grasas favorecen la salud del cerebro, los tejidos conjuntivos y el aparato digestivo. En resumen, la grasa desempeña un papel importante en la salud, y es un componente esencial y fundamental para una buena alimentación equilibrada.

La palabra lípido proviene del griego lipos, que significa grasa y cuya aplicación no ha sido bien establecida; originalmente se definía como —una sustancia insoluble en agua, pero soluble en disolventes orgánicos como cloroformo, hexano y éter de petróleo||; con esta consideración de solubilidad, existen muchos otros compuestos, como terpenos, vitaminas y carotenoides que también están incluidos.

Grasas trans: los fabricantes de alimentos crean este tipo de grasa transformando un líquido en sólido para prolongar el tiempo de conservación de un producto alimentario.

Grasas saturadas: este tipo de grasa es sólida a temperatura ambiente. Está presente en las proteínas de origen animal y en los lácteos.

Grasas no saturadas: estas grasas saludables son líquidas a temperatura ambiente. Son saludables para el corazón y pueden contribuir a reducir la inflamación.

Grasas monoinsaturadas: este tipo de grasa no saturada posee un enlace doble en su estructura química. Puede mejorar los niveles de colesterol y contribuye a preservar la salud de las células del organismo.

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. La proteína es esencial para el adecuado desarrollo y funcionamiento de los músculos, la salud de los huesos, la resistencia de los tejidos conjuntivos, la reparación y el crecimiento de los tejidos, la oxigenación de la sangre y la actividad celular básica.

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. Se las llama vitaminas esenciales, porque es esencial que las consumamos. Las vitaminas esenciales se dividen en dos categorías: solubles en grasa y solubles en agua. Vitaminas solubles en grasa Las vitaminas que requieren grasa y bilis para que el organismo las absorba.

Se llaman vitaminas solubles en grasa. Se almacenan en los adipocitos y en el hígado hasta que el organismo las necesita, por lo que no es necesario consumirlas todos los días. El organismo no puede eliminar estas vitaminas tan fácilmente como las vitaminas solubles en agua. De hecho, el exceso de vitaminas solubles en grasa puede acumularse y causar daños, por lo que es importante consumirlas en las cantidades adecuadas. Las vitaminas esenciales solubles en grasa son cuatro: vitamina A, D, E y K.

El agua es un compuesto orgánico constituido por dos átomos de hidrógeno unidos en forma covalente a uno de oxígeno, es altamente polar, no es lineal y crea estructuras tridimensionales debido a la hibridación de las orbitas moleculares s y p del oxígeno; las 1s del hidrógeno comparten dos electrones con las híbridas del oxígeno. A su vez, este elemento tiene un par de electrones libres considerados como dos fuerzas separadas, que, junto con los dos enlaces covalentes, establece una molécula con una forma imaginaria de tetraedro.

La nutrición es un aspecto fundamental para mantener una buena salud y calidad de vida, para esto se debe de cumplir con la ingesta de todos los grupos de alimentos, ya que este ensayo nos da a conocer que es importante consumirlos, porque gracias a estos grupos de alimentos tenemos menos riesgo de padecer alguna enfermedad crónica, tanto como la obesidad, diabetes y enfermedades cardiacas. También nos ayuda a mantener una buena salud mental y física.