



Mi Universidad

Ensayo

Alexa Paola Bermúdez Fernández

1er Parcial

Nutrición en medicina alternativa

Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nutrición

5to cuatrimestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 23 de enero del 2025

Los nutrientes son sustancias que se encuentran en los alimentos y son esenciales para el crecimiento, mantenimiento y funcionamiento del cuerpo humano. Los nutrientes se clasifican en cinco categorías principales: hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales, y agua. En este ensayo, se presentará una descripción de cada una de estas categorías de nutrientes, destacando su importancia y función en el cuerpo humano.

Los hidratos de carbono son la principal fuente de energía para el cuerpo humano. Se clasifican en dos categorías principales: hidratos de carbono simples y complejos.

- Hidratos de carbono simples: también conocidos como azúcares, se encuentran en alimentos como las frutas, los vegetales y los productos lácteos. Los azúcares simples se dividen en dos subcategorías: monosacáridos (como la glucosa y la fructosa) y disacáridos (como la sacarosa y la lactosa).

- Hidratos de carbono complejos: también conocidos como carbohidratos, se encuentran en alimentos como los granos, las legumbres y los tubérculos. Los carbohidratos complejos se dividen en dos subcategorías: polisacáridos (como el almidón y la celulosa) y fibra dietética (como la celulosa y la pectina).

Los lípidos son una fuente importante de energía para el cuerpo humano. Se clasifican en dos categorías principales: grasas saturadas y grasas insaturadas.

- Grasas saturadas: se encuentran en alimentos como la carne, los productos lácteos y los aceites vegetales. Las grasas saturadas se dividen en dos subcategorías: grasas saturadas de cadena corta (como el ácido butírico) y grasas saturadas de cadena larga (como el ácido esteárico).

- Grasas insaturadas: se encuentran en alimentos como los aceites vegetales, los frutos secos y los pescados. Las grasas insaturadas se dividen en dos subcategorías: grasas monoinsaturadas (como el ácido oleico) y grasas poliinsaturadas (como el ácido linolénico).

Las proteínas son esenciales para el crecimiento y mantenimiento del cuerpo humano. Se clasifican en dos categorías principales: proteínas animales y proteínas vegetales.

- **Proteínas animales:** se encuentran en alimentos como la carne, los productos lácteos y los huevos. Las proteínas animales se dividen en dos subcategorías: proteínas de alta calidad (como la proteína de la carne y los huevos) y proteínas de baja calidad (como la proteína de la leche y los productos lácteos).

- **Proteínas vegetales:** se encuentran en alimentos como las legumbres, los granos y los frutos secos. Las proteínas vegetales se dividen en dos subcategorías: proteínas de alta calidad (como la proteína de las legumbres y los granos) y proteínas de baja calidad (como la proteína de los frutos secos y las semillas).

Las vitaminas y minerales son esenciales para el funcionamiento adecuado del cuerpo humano. Las vitaminas se clasifican en dos categorías principales: vitaminas liposolubles y vitaminas hidrosolubles.

- **Vitaminas liposolubles:** se encuentran en alimentos como los aceites vegetales, los frutos secos y los pescados. Las vitaminas liposolubles se dividen en cuatro subcategorías: vitamina A, vitamina D, vitamina E y vitamina K.

- **Vitaminas hidrosolubles:** se encuentran en alimentos como las frutas, los vegetales y los granos. Las vitaminas hidrosolubles se dividen en nueve subcategorías: vitamina C, tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, ácido fólico, vitamina B12, biotina y ácido pantoténico.

Los minerales se clasifican en dos categorías principales: minerales mayoritarios y minerales minoritarios.

- **Minerales mayoritarios:** se encuentran en alimentos como los granos, los frutos secos y los vegetales. Los minerales mayoritarios se dividen en seis subcategorías: calcio, fósforo, magnesio, potasio, sodio y cloro.

- **Minerales minoritarios:** se encuentran en alimentos como los mariscos, los frutos secos y los vegetales. Los minerales minoritarios se dividen en nueve subcategorías: hierro, zinc, cobre, manganeso, selenio, yodo, cromo, molibdeno y flúor.

El agua es esencial para el funcionamiento adecuado del cuerpo humano. Se recomienda beber al menos ocho vasos de agua al día para mantener una hidratación adecuada.

En conclusión, los nutrientes son esenciales para el crecimiento, mantenimiento y funcionamiento del cuerpo humano. Los hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales, y el agua son las cinco categorías principales de nutrientes. Es importante consumir una variedad de alimentos para asegurarse de obtener todos los nutrientes necesarios para mantener una salud óptima.

Fuentes de consulta

- Antología UDS, Nutrición en medicina alternativa, (2025),
- Instituto Nacional de Salud (INS). (2020). Guía de nutrición para la población colombiana.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). Guía de nutrición para la población mundial.