

Universidad del Sureste

Alumna: Marcia Sofía Hernández Morales

L.N.: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Asignatura: Nutrición y Medicina Alternativa

Tipo de trabajo: Ensayo

Unidad I

Licenciatura en Nutrición

Comitán de Domínguez, Chiapas.



El tema de la nutrición es fundamental en la vida de los seres humanos porque esta garantiza que el organismo obtenga los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento y una salud a largo plazo. La nutrición va más allá de la alimentación, sino también saber realizar una buena elección de los alimentos de acuerdo a las necesidades de cada organismo. Se implican algunos complejos como la asimilación de los alimentos, la obtención de estos, cómo los procesa el metabolismo y la excreción de las sustancias contenidas en los alimentos. También se hablará de cómo una correcta alimentación influye en la prevención de enfermedades crónicas y demás. Al hablar de la alimentación no solo se hace referencia al acto biológico, sino también a un factor sociocultural influenciado por las diferentes culturas, costumbres y religiones; así como también la economía, factores psicológicos y geográficos. La alimentación equilibrada es aquella que se adapta al estilo de vida del individuo y a sus necesidades individuales, de aquí la importancia de promover hábitos de calidad. De igual manera, es fundamental que tanto las instituciones educativas y las de salud fomenten programas de concientización sobre la nutrición y alimentación de las personas, y así ellas tomar decisiones con conciencia acerca de los riesgos y beneficios de consumir ciertos alimentos. La fomentación de actividad física también es importante. La actividad física puede ayudar a la disminución de riesgos de padecer ciertas patologías o a controlar algunas. Ayuda a mantener un buen peso corporal, sentirse más activo, mejorar el estado de ánimo, buena salud muscular, ósea y cognitiva, y menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Si se desea llevar a cabo una dieta adecuada, es necesario informarse acerca de los requerimientos que se necesitan, las cantidades, los alimentos que debe y no debe consumir, cuántas comidas al día, todo esto para satisfacer sus necesidades.

Nutrición

Una dieta está constituida de carbohidratos o también llamados hidratos de carbono. Son el principal combustible del cuerpo. Los carbohidratos aportan energía de manera inmediata o tardía dependiendo su clasificación. Para la prevención de trastornos metabólicos es necesario disminuir la ingesta de azúcares refinados y aumentar los carbohidratos saludables. Al incluir frutas y verduras como carbohidratos, aseguran la aportación de vitaminas y antioxidantes esenciales, buenos para el bienestar integral. Una prioridad debería de ser el consumo de alimentos ricos en fibra pero con un bajo índice glucémico. Además, la calidad de los carbohidratos es tan importante como la cantidad. Como se decía en puntos previos, la educación alimentaria desde niños se considera importante para el consumo consciente y responsable de carbohidratos, ya que estos hábitos perdurarán hasta la edad adulta. Con la implementación de campañas nutricionales, se pueden reducir los altos niveles de obesidad y otras enfermedades cardiovasculares en la población. De igual manera encontramos a los lípidos que con frecuencia se les asocian con diferentes problemas de la salud. Estos, son indispensables por su composición celular y estimulación en la producción de hormonas. Se dividen en grasas saludables y las no saludables. En las saludables (o también llamadas insaturadas) se encuentran los pescados grasos, frutos secos y los aceites vegetales que benefician a la salud cardiovascular con la inclusión de propiedades antiinflamatorias. Las grasas no saludables (grasas trans y saturadas) están presentes en alimentos ultraprocesados, asociadas con enfermedades crónicas de mayor riesgo como la hipertensión y colesterol alto. Los lípidos, además de que aportan energía, ayudan a la absorción de vitaminas liposolubles. La promoción del consumo de grasas saludables y evitar las no saludables es necesario para un estilo de vida equilibrado. La inclusión de ácidos

grasos omega-3 como los pescados grasos y semillas de chía, pueden mejorar la salud cerebral y reducir el riesgo a enfermedades neuronales. Otro componente importante en una dieta completa son las proteínas, fundamentales para el crecimiento y reparación de tejidos, así como también el buen funcionamiento del organismo. Están conformadas por aminoácidos que el cuerpo no puede producir. Se encuentran en fuentes animales y vegetales; animales como el pescado, huevos y lácteos; vegetales como legumbres y frutos secos. Con una buena implementación de proteínas en la dieta, se asegura un mejor rendimiento físico y mental, y la mejor sostenibilidad alimentaria ya que ofrecen saciedad. Con base a tendencias actuales, se destaca que el consumo único de plantas asegura el mismo aporte de aminoácidos sin la necesidad de recurrir a proteínas de origen animal. Esto trae un beneficio a evitar enfermedades asociadas con el consumo excesivo de carnes, así como también al medio ambiente. Otros micronutrientes son las vitaminas y los minerales, los cuales son necesarios en pequeñas cantidades, ideales para la regulación del metabolismo y función inmunológica. Del mismo modo, encontramos al agua, que constituye entre el 60% y el 70% del cuerpo humano, la cual es importante para mantener una buena hidratación, regular la temperatura corporal y eliminar toxinas del cuerpo. La deshidratación y las deficiencias de los micronutrientes antes mencionados, pueden prevenirse con una adecuada ingesta de agua y una dieta variada y equilibrada. El consumo de agua debe de ser una prioridad ante las bebidas azucaradas que contribuyen a problemas de salud en la población.

Se habla de la nutrición como un complemento esencial y fundamental en la vida y bienestar del ser humano gracias a que impacta en su salud física y mental. Una dieta equilibrada con carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales y un consumo adecuado de agua, es clave para la prevención de patologías y estimular una vida saludable y duradera. Para garantizar esto, es importante tener un acceso equitativo hacia alimentos nutritivos y fomentar una adecuada educación alimentaria. La nutrición tiene un gran impacto en toda la población y el entorno que nos rodea, y no solamente a cada uno de los individuos. La adopción de hábitos alimenticios saludables fomenta un futuro prometedor en cuestiones de salud y una buena calidad de vida. Así mismo, la elección de alimentos tiene un gran impacto en la vida de los individuos y a la población mundial. Solo a través de un compromiso colectivo y la mayor concienciación hacia la salud, se puede construir una sociedad más sana y justa.

Bibliografía

Universidad del Sureste. 2025. Antología de Nutrición y Medicina Alternativa. PDF.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/06d10d0efe8e5c54f4ce9d78>

d95b999b-LC-

LNU501%20NUTRICION%20Y%20MEDICINA%20ALTERNATIVA%201.pdf

