



**Universidad del sureste
Campus Comitán**

**Licenciatura en Medicina Humana
Ensayo**

Dra: Andrea Marisol Solís Meza

Maggie Yahaira López Jimenez

PASIÓN POR EDUCAR

**Tercer semestre
Grupo "A"**

Nutrición

Introducción:

En el siguiente ensayo retocaremos temas muy importantes como lo son los macronutrientes y los micronutrientes, qué son, cuáles son y su gran importancia en nuestra vida.

MACRONUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES

Para poder empezar con este ensayo tenemos que tener en claro ¿Qué es la nutrición? Se dice que es el proceso por el cual los organismos vivos tomamos y utilizamos sustancias que tienen los alimentos para asegurar nuestro crecimiento, mantenimiento y el correcto funcionamiento y a estas sustancias la conocemos como nutrientes y pues bien ahora ¿Qué son los nutrientes? Son sustancias químicas presentes en los alimentos que nos proporcionan energía y participan de igual manera en el crecimiento y desarrollo y sobre todo a mantenernos con salud , y estos se clasifican en dos temas muy importantes como lo son los macronutrientes y los micronutrientes , una de las grandes diferencias entre uno y el otro es que radica en la cantidad requerida y en sus funciones dentro del organismo , luego de esto tendremos al agua que no entre en ninguna de estas clasificaciones pero que a la vez es muy importante para la vida que estos son dos categorías de nutrientes esenciales en la vida y en el cuerpo humano y que nuestro cuerpo necesita para su correcta función cuando hablamos de macronutrientes son nutrientes que se necesitan en grandes cantidades para proporcionar energía y poder apoyar al crecimiento y la reparación correcta de los tejidos , como hemos mencionado los macronutrientes son esenciales ya que si no tuviéramos macronutrientes no tendríamos energía. Hablaremos un poquito de su clasificación

Carbohidratos: los carbohidratos son moléculas de azúcares junto con proteínas y las grasas y este es uno de los tres nutrientes principales que se encuentran en los alimentos y bebidas , el cuerpo descompone los carbohidratos en glucosa y esta es la principal fuente de energía para todas las células tejidos y sobre todo los órganos del cuerpo , tenemos que tener en cuenta que hay diferentes tipos de carbohidratos , como lo es los azúcares también llamado carbohidratos simples por que se encuentran en su forma más básica , los almidones son carbohidratos complejos esto que quiere decir que están compuestos por muchos azúcares simples unidos y la fibra también son carbohidratos complejos , ya que su cuerpo no puede descomponer la mayoría de la fibra.

Y nos preguntamos ¿qué alimentos tienen carbohidratos?

Son todos granos como el pan, fideos, o pastas, galletas, cereales y arroz en frutas como las manzanas, plátano, mango. Melones y naranjas, en las legumbres incluyendo los frijoles secos, lentejas o guisantes.

Ahora bien si hablamos de los micronutrientes generalmente es derivado de la ingesta de los alimentos que aunque se utiliza en pequeñas cantidades tiene un impacto en nuestro bienestar de vitaminas y minerales requeridos por el cuerpo para la mayoría de las funciones celulares y esenciales para nuestra salud. Los

principales beneficios de los micronutrientes como primer lugar el hierro ya que es fundamental para poder transportar oxígeno en la sangre y nos previene de poder tener anemia en segundo lugar, la vitamina "D" fortalece los huesos y mejora el sistema inmune y número tres zinc, ya que esta ayuda a la cicatrización y refuerza las defensas del cuerpo como en número cuatro la vitamina C ya que esta mejora la absorción del hierro y es un potente antioxidante como número cinco, tenemos al calcio mantiene los dientes y huesos fuertes, haciendo énfasis en las vitaminas tenemos que tener en cuenta que estas serán sustancias hidrosolubles (solubles en el agua) y liposolubles (solubles en la grasa) la gran mayoría de estas pues la ingerimos en la alimentación y son esenciales para las reacciones metabólicas del organismo, los minerales (sodio, potasio, magnesio, fósforo) están presentes en los alimentos en forma de sales, que son indispensable para la vida de la célula y necesario de igual manera para nuestro cuerpo, a menudo son coenzimas lo cual significa que algunas enzimas no pueden funcionar sin la presencia de estos minerales su papel es vital.

Conclusión:

Es muy importante saber de todo esto ya que bien como dicen por ahí la enfermedad siempre estará dependiendo de lo que consumamos o de nuestro estilo de vida y saber sobre estos temas es muy importante para tener una adecuada alimentación y prevenir de igual manera enfermedades que nos puedan pasar por falta de, tener en cuenta que todo es malo por eso bien como dicen por ahí todo con medida y nada con exceso. Siempre mantenernos informados nos ayudara a que a si nosotros como médicos también saber que recomendarles a nuestros pacientes a futuro