



Mi Universidad

Ensayo

Jorge Ghandi Gordillo López

Ensayo

Nutrición

Lic. Andrea Marisol Solís Meza

Licenciatura en Medicina Humana

Tercer semestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 07 de Marzo del 2025

Introducción.

Para dar la introducción a los temas siguientes, iniciamos con la definición de nutrición, que se definirá como la ciencia que estudia los alimentos, nutrientes y otras sustancias; su acción, interacción y equilibrio respecto a la salud y a la enfermedad, se ocupa de las consecuencias sociales, económicas. Así mismo la nutrición es el proceso mediante el cual el organismo dirige, absorbe, transporta, utiliza y elimina sustancias así como intercambio de materia y energía a su medio ambiente.

La alimentación es una necesidad básica en nuestra vida diaria. Y aunque responda a la necesidad vital de nutrirnos se debe realizar de manera consciente. Por lo que entender que solo los nutrientes es importantes para elegir que comer.

Los macronutrientes son los componentes principales de alimentos que proporciona energía y apoyan al crecimiento y el funcionamiento del cuerpo.

Macronutrientes.

Los nutrientes son sustancias presentes en los alimentos con propiedades específicas sobre el funcionamiento de nuestro organismo, entre ellos para obtener mayor energía. Mediante el proceso de digestión de los alimentos que comemos, se obtienen los nutrientes y se transforman. El cuerpo es capaz de fabricar algunos nutrientes a partir de otros nutrientes, haciendo pequeños cambios o combinándolos para crear nuevos, sin embargo, otros nutrientes impredecibles o los podemos fabricar y se deben aportar con la alimentación. Estos se denominan nutrientes esenciales.

Existen diversos tipos, por la clasificación de los nutrientes se basa en las funciones que estos realizan.

Los carbohidratos; es la principal fuente de energía para el cuerpo. Se encuentra en alimentos como frutas, verduras, grasas, legumbres y lácteos. Los carbohidratos se clasifican en dos categorías: carbohidratos simples (azúcares) se encuentran en alimentos como frutas, verduras y lácteos.

Carbohidratos complejos; (almidones y fibras) se encuentran en alimentos como granos, legumbres y verduras. Las proteínas son esenciales para el crecimiento y reparación de tejidos en el cuerpo. Se encuentran en alimentos como carnes, pescados, huevos, lácteos, legumbres y frutas secas.

Las proteínas animales, se encuentran como carnes, pescados, huevos y lácteos. Las proteínas vegetales, se encuentran en legumbres, frutos secos y granos.

Grasas: son fuentes de energía y ayuda a absorber vitaminas liposolubles. Se encuentran en alimentos como carnes, pescados, huevos y lácteos.

Los monosacáridos; son dulces, solubles en agua y se obtiene como cristales blancos entre los que más destacan son: glucosa, fructosa y galactosa. Los oligosacáridos son azúcares simples, pero necesitan ser transformados previamente a monosacáridos para que puedan ser absorbidos por el organismo para poder presentar las mismas propiedades físicas como los monosacáridos son dulces, solubles en agua, y se obtiene como cristales blancas. Las más conocidas son sacarosa, lactosa y maltosa.

Los polisacáridos; son hidratos de carbono más complejos están formados por una gran cantidad de azúcares simples y al contrario de los monosacáridos y polisacáridos no son solubles al agua.

Las proteínas son moléculas de gran tamaño formadas por aminoácidos. Son indispensables para la vida ya que ejercen varias funciones esenciales dentro del organismo, entre ellas están: crear y reparar tejidos.

Micronutrientes.

El término micronutrientes se utiliza para describir vitaminas y minerales en general.

Los macronutrientes, por otro lado, incluyen proteínas, grasas y carbohidratos. Su cuerpo necesita cantidades más pequeñas de micronutrientes en relación con los macronutrientes. Por eso están etiquetados como "micro." Los seres humanos deben obtener micronutrientes de los alimentos, ya que su cuerpo no puede producir vitaminas y minerales, en su mayor parte. Por eso también se les conoce como nutrientes esenciales. Las vitaminas son compuestos orgánicos elaborados por plantas y animales que pueden descomponerse con el calor, el ácido o el aire. Por otro lado, los minerales son inorgánicos. Existen en el suelo o el agua y no se pueden descomponer.

El contenido de micronutrientes de cada alimento es diferente, por lo que es mejor comer una variedad de alimentos para obtener suficientes vitaminas y minerales. Una ingesta adecuada de todos los micronutrientes es necesaria para una salud óptima, ya que cada vitamina y mineral tiene un papel específico en su organismo. Las vitaminas y los minerales son vitales para el crecimiento, la función inmunológica, el desarrollo del cerebro y muchas otras funciones importantes. Dependiendo de su función, ciertos micronutrientes también juegan un papel en la prevención y la lucha contra las enfermedades.

Los minerales son elementos químicos que son necesarios por el organismo para llevar a cabo sus funciones con normalidad. En los humanos, los minerales esenciales son: Potasio, cloro, sodio, calcio, hierro, fósforo, cobre, yodo, magnesio, zinc, manganeso, cromo, molibdeno, cobalto y selenio.

Dentro de los minerales, existen 2 grupos principales:

Macrominerales: Son los nutrientes que el cuerpo necesita en mayores cantidades. Entre ellos, están: Calcio, sodio, potasio, magnesio, fósforo, cloro y azufre. **Microminerales:** Por el contrario, los microminerales (también conocidos como oligoelementos) son las sustancias que se requieren en pequeñas dosis: Hierro, cobre, manganeso, yodo, cobalto, selenio, flúor y Cinc. Los minerales cumplen con diversas funciones dentro del organismo, como, por ejemplo, mantener el cerebro, el corazón y los huesos en buen estado. La mejor forma de obtener estos minerales es a través de una dieta balanceada, es decir, mediante la ingesta de una gran variedad de alimentos

Son sustancias indispensables para la vida, se consumen en pocas cantidades. Algunos micronutrientes, a pesar de ser esenciales, no necesitan de un consumo diario. Como, por ejemplo, la vitamina B12 (cobalamina). Son nutrientes que el organismo no puede sintetizar, por lo tanto, la única forma de obtenerlos es a través de la alimentación. Y para asegurarse de obtener todos los elementos necesarios, la nutrición debe ser variada.

Las vitaminas son compuestos orgánicos (producidas por plantas y animales) y los minerales son, compuestos inorgánicos (se encuentran en el suelo y el agua).

Importancia de los micronutrientes. Los micronutrientes son importantes para la mineralización de los huesos, el proceso de crecimiento, tener un correcto metabolismo, producción de hormonas, rejuvenecimiento de células, protección del cerebro, reparación de tejidos, resguardo contra los radicales libres, generación de enzimas digestivas y descomposición de macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas) en energía.

Conclusión.

Es muy importante conocer este tipo de temas, para bienestar físico, mental, emocional etc. Llevar una alimentación variada y equilibrada para el crecimiento del cuerpo es crucial, para cualquier tipo de actividad. El aporte de vitaminas y minerales, la ingesta adecuada de estos nutrientes a través de una dieta balanceada es fundamental para mantener salud y prevenir deficiencias de alimentación.