



UDRS

Mi Universidad

Victoria Montserrat Díaz Pérez.

Ensayo.

Primer parcial.

Nutrición.

Lic. Andrea Marisol Solís Meza.

Licenciatura en Medicina Humana.

Semestre 3° A.

Comitán de Domínguez Chiapas a 02 de marzo de 2025.

INTRODUCCIÓN.

En este trabajo abordaremos algunos temas importantes sobre la nutrición en donde nos enfocaremos que son, para que sirven y porque están compuestos, es necesario saber sobre todo esto, ya que en nuestra carrera es importante saber de todo, nos adentraremos un poco en los temas de macronutrientes y los micronutrientes, como también en donde se desenvuelven las diversas vitaminas que hay y que debemos de consumir y el porque todo esto es esencial para nuestro cuerpo ya que es una parte fundamental para el desarrollo de el mismo.

NUTRICIÓN.

La nutrición es el proceso que utiliza y obtiene nutrientes para el crecimiento, para la energía, en donde se obtienen los nutrientes necesarios para la supervivencia y el funcionamiento del cuerpo. También podemos definirlo como el proceso de ingerir alimentos y líquidos para que el cuerpo obtenga los nutrientes que necesita. También se refiere al estudio de como los alimentos funcionan en el cuerpo.

La nutrición se puede definir en tres palabras:

Hábitos saludables.

Dieta.

Alimentación.

Macronutrientes:

Son compuestos formados por carbono, hidrógeno y oxígeno. Los cuales provienen de fuentes naturales y aportan otro tipo de nutrientes, también pueden ser de origen procesado en donde aportan demasiadas calorías.

Los macronutrientes son una importante fuente de energía. Se dividen en monosacáridos, disacáridos, oligosacáridos y polisacáridos.

Los monosacáridos no aparecen como moléculas libres en la naturaleza, sino componentes básicos de los disacáridos y polisacáridos, estos son importantes en la dieta humana, unos ejemplos serían la glucosa, galactosa y fructosa, los cuales son solubles en el agua. Sus funciones son absorbidas directamente por el intestino delgado hacia el torrente sanguíneo, son transportados hacia las células necesitadas, ya que el cerebro y los glóbulos rojos dependen de la glucosa como fuente de energía.

Disacáridos: Son carbohidratos formados por monosacáridos, son dulces solubles en agua y se encuentran en casi todos los alimentos, el cuerpo necesita convertir los disacáridos en

monosacáridos para que se puedan absorben en el tracto. Algunos disacáridos son la sacarosa, lactosa y maltosa.

Oligosacáridos: Los oligosacáridos son carbohidratos que están formados por la unión de 3-10 monosacárido, se les considera que son complejos, ya que son una fuente de energía, las cuales son fibras solubles que contienen fructosa y se encuentran de manera natural en las frutas y verduras.

Polisacáridos: Son complejos formados por la unión de muchos azúcares simples, son biocompatibles y biodegradables ya que el cuerpo los descompone de manera natura. También son moléculas insolubles en el agua, son moléculas grandes de carbohidratos, están elaborados por todos los organismos vivos, son grupos de pequeños monosacáridos que forman una molécula más grande, los cuales almacenan energía metabólica. Algunos ejemplos de polisacáridos son: almidón, glicógeno, glucosa, gomas, alminoprectina, etc.

Micronutrientes.

Son nutrientes que no proporcionan energía, ya que tienen otras funciones, estas se toman en menores cantidades y se presentan en menor cantidad en los alimentos, pero tienen funciones muy variadas como serían proteger a los órganos, regular el metabolismo, mantener el sistema inmunitario, etc.

Los nutrientes se suelen clasificar en los siguientes grupos:

Vitaminas.

Minerales: como el calcio, el hierro, el magnesio.

Oligoelementos: como el yodo, el azufre, el flúor.

Aminoácidos esenciales: como la valina, la lisina, triptófano.

Ácidos grasos poliinsaturados, como los omega-3.

Carotenoides, flavonoides y polifenoles.

Prebióticos y probióticos.

Pero nos adentraremos en las vitaminas las cuales son sustancias que el cuerpo necesita para crecer, desarrollarse y funcionar. Las cuales son esenciales para el metabolismo y se encuentran en los alimentos. Las vitaminas se dividen en liposolubles e hidrosolubles.

Vitaminas liposolubles:

- ✚ Requieren lípidos para su absorción. Suele excretarse mediante las heces mediante la circulación.
- ✚ Se almacenan en el hígado, tejidos grasos y los músculos: Vitaminas ADEC.
- ✚ Pescados como el salmón, atún, bacalao, yema de huevo, alimentos fortificados como la harina de trigo y contacto directo con el sol.

Vitaminas hidrosolubles:

- ✚ Se disuelven en el agua y son esenciales para el organismo.
- ✚ No almacenan grandes cantidades en el cuerpo.
- ✚ Se excretan a través de la orina o el sudor.
- ✚ Participan en el metabolismo celular.
- ✚ Intervienen en la producción de energía.

Existen diversos tipos de vitaminas como:

B1 (Tiamina). B2(Riboflavina). B3 (Niacina). B5 (Ácido pantoténico). B6 (Piridoxina). B8 (Biotina). B9 (Ácido fólico). B12 (Cianocobalamina). A. C. K. D (Colecalciferol). E (Tocoferol). Todas estas las podemos encontrar en diversos alimentos que consumimos día a día y en algunas veces en un solo alimento podemos encontrar varias de estas.

También están los minerales, las cuales son sustancias sólidas, inorgánicas y naturales ñas cuales se encuentran en la corteza terrestre. Los minerales son nutrientes esenciales para realizar las funciones necesarias para la vida, son elementos fundamentales del cuerpo humano ya que conforman huesos, tejidos y órganos.

Sus características son las siguientes:

- ✚ Son compuestos químicos naturales.
- ✚ Son no orgánicos, o sea que no se producen en los seres vivos.
- ✚ Se clasifican en macrominerales y micro minerales.
- ✚ Se encuentran en muchos alimentos como frutas, verduras, lácteos, leguminosas, cereales y productos de origen animal.

Funciones de los minerales:

Desarrollo del SN.	Funcionamiento de músculos y nervios.
Producción de hormonas.	Actividad de los órganos.
Regulación del ciclo cardíaco.	Control del metabolismo basal.
Regulación de la temp corporal.	Metabolismo energético.

Los macrominerales: Son necesarios >100mg/día.

Calcio.	Magnesio.	Cloro.	Azufre.
Fosforo.	Sodio.	Potasio.	

Los micro minerales u oligoelementos: Son necesarios <15 mg/día.

Hierro.	Yodo.	Flúor.
Magnesio.	Zinc.	Selenio.
Cobre.	Cobalto.	

CONCLUSIÓN.

AL hacer este trabajo podemos darnos cuenta de lo importante que es cada cosa para nuestro cuerpo, ya que cada una de ellas siempre nos ayudarán a estar bien y que nuestro cuerpo tenga un buen funcionamiento de el mismo, también sabemos que al tener una alimentación sana y balanceada podemos evitar que nos falten algunas de las cosas que vimos, ya que sin ello no podemos trabajar al cien, ya que son necesarias para nuestra energía.

BIBLIOGRAFÍAS,

1.- (S/f). Unir.net. Recuperado el 2 de marzo de 2025, de <https://www.unir.net/revista/salud/que-es-nutricion/>

2.- ¿Qué son los micronutrientes? (2022, septiembre 9). Ciencias Deportivas; Instituto Internacional de Ciencias Deportivas. <https://cienciasdeportivas.com/que-son-los-micronutrientes/>

3.- Apuntes de mi libreta.