

**Nombre del alumno:**

**Cielo Lizbeth Pérez Velázquez**

**Nombre del profesor:**

**Gabriela Eunice García**

**Licenciatura:**

**En enfermería tercer cuatrimestre grupo A**

**Materia:**

**Nutrición clínica**

**Nombre del trabajo:**

**Ensayo del tema: nutrición y dietética**

**“Ciencia y Conocimiento”**

## PRINCIPIOS GENERALES DE NUTRICION Y DIETETICA

La nutrición es una ciencia en el que es encargado de estudiar los nutrientes ya sea sustancias nutritivas alimenticias o nutrimentos que constituyen los alimentos, la función de estos nutrientes, son las reacciones del organismo a la ingestión de los



alimentos y nutrientes, y como interaccionan dichos nutrientes respecto a la salud y a la enfermedad.

Hay una la relación entre la nutrición, la salud y la enfermedad. Además, la ciencia de la nutrición se dedica a investigar las necesidades nutricionales del ser humano, sus hábitos y consumo de alimentos, y la composición y valor nutricional de esos alimentos.

El término nutrición está de moda, todos escuchamos a diario sobre el problema de sobrepeso y obesidad que existe en México tanto en adultos como en niños; además se informa que genera enfermedades que podrían llegar a ser mortales, como la diabetes; se insiste en el hecho de comer más frutas y verduras, en ingerir más agua y sobre la necesidad de llevar a cabo ejercicio.

Hoy en día muchas personas se encuentran practicando algún tipo de actividad física o deporte. Ya que es muy importante que las personas estén activos y sobre todo sigan las guías alimenticias particulares que puedan satisfacer sus necesidades nutricionales y energéticas diarias. Esto es una función que estudia la nutrición deportiva.

Y sobre ello hay que pensar que los alimentos deben ser nuestra mejor medicina y es verdad, la comida es medicina; así que hay que, llevar una alimentación equilibrada por lo que es sano para nuestra salud.



## Macronutrientes

Los macronutrientes son “nutrimentos que cumplen con funciones energéticas y que se encuentran en forma de polímeros y por lo tanto, deben de ser digeridos para que el organismo los pueda utilizar. Los polímeros son polisacáridos, los cuales son los hidratos de carbono, los aminoácidos que constituyen a las proteínas, y los ácidos grasos, ya sean líquidos o sólidos, que son los lípidos. Teniendo así: hidratos de carbono, grasas y proteínas. Los macronutrientes forman la mayor parte de la dieta del ser humano.

### Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono son fuente de energía en la dieta, y representan aproximadamente la mitad de las calorías totales. Los principales carbohidratos de la dieta se pueden clasificar en:

1. monosacáridos.
2. disacáridos.
3. polisacáridos.

Carbono importante para la dieta es la fibra. Existen dos tipos de fibras:

1. La dietética o insoluble
2. La fibra funcional o soluble

### Grasas

Las grasas constituyen aproximadamente 20-25% de la energía de la dieta humana. La grasa de la dieta (es rica en energía y aporta 9 kcal/g) se almacena en las células adiposas localizadas en depósitos sobre el armazón humano. “La capacidad de almacenar y utilizar grandes cantidades de grasa permite que los seres humanos sobrevivan sin alimento durante semanas y a veces durante meses”.

### Proteínas

Las proteínas son diferentes a los hidratos de carbono y a las grasas, pues contienen en su estructura química nitrógeno. Las principales funciones de las proteínas en el cuerpo incluyen su papel como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas. Las proteínas están formadas por aminoácidos.

## GUIA RAPIDA DE MACRONUTRIENTES

		
<b>Carbohidratos</b> Principal fuente de energía -Frutas y Vegetales -Trigo, Maíz, Quinoa -Avena, Arroz -Leguminosas (granos, soya) -Tubérculos (Papa, ocumo, ñame, batata) -Plátano -Miel, Azúcar	<b>Proteínas</b> Muy importantes para la piel, los músculos, órganos y glándulas. -Carne de res, pescado y pollo -Huevos -Lácteos y sus derivados (Queso, yogurt)	<b>Grasas</b> Forman tejido nervioso y hormonas, contribuyen al transporte y la absorción de vitaminas A, D, E y K. -Aceite de oliva y canola, aceitunas, nueces y demás frutos secos, aguacate y sus aceites. -Pescados (salmón, caballa, arenque y trucha), nueces, semillas de soya, linaza y sus aceites.

## Micronutrientes

Los micronutrientes son las vitaminas y los minerales, o nutrimentos inorgánicos.

Los micronutrientes son sustancias que no aporta energía pero son esenciales para el buen funcionamiento de nuestro organismo.



En este grupo encontramos:

- **Vitaminas:**

Hidrosolubles: son ocho vitaminas del grupo B y la vitamina C.

Liposolubles: vitaminas A, D, K o E.

- **Minerales y oligoelementos:**

En este grupo se encuentran el calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, cloro, azufre, hierro, yodo, cinc, cobre, cromo, selenio y flúor.

Fisiología del aparato digestivo

La mayoría de los nutrientes se tienen que hacer más pequeños para que el intestino los pueda absorber. “El aparato digestivo es el responsable de reducir estas grandes partículas y moléculas para obtener unidades de menor tamaño que se absorben con más facilidad, y de convertir las moléculas insolubles en formas solubles.

La dieta recomendable tiene una herramienta hoy en día muy útil que se conoce como el “plato del bien comer” y que se puede encontrar en la NOM– 045-SSA2-2005.

AQUELLOS QUE PIENSAN QUE NO TIENEN  
TIEMPO PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE  
TARDE O TEMPRANO ENCONTRARAN TIEMPO  
PARA LA ENFERMEDAD



Es saludable prevenir que lamentar alguna enfermedad a futura hay que comer saludable y sobre ejercicio



## Bibliografía

<http://www.deportemania.com.mx/2010/10/08/la-importancia-de-una-correcta-nutricion>