



**Nombre de alumna: *Daniela
Montserrat Méndez Guillén***

**Nombre del profesor: *L.N. Daniela
Rodríguez Martínez***

Nombre del trabajo: *Ensayo*

**Materia: *Trastornos en la conducta
alimentaria.***

Grado: *9°*

Grupo: *A Nutrición*

Comitán de Domínguez Chiapas a 19 de junio de 2020

Cuando hablamos de una dieta equilibrada nos referimos que es aquella dieta que nos aporta todos los nutrientes que necesitamos para el funcionamiento óptimo de nuestro organismo. En este sentido un aporte ideal de hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales. Estos aportes o requerimientos de macronutrientes y micronutrientes dependen de la edad, sexo, altura, actividad física, estilo de vida y si el individuo está cursando por un proceso patológico. Al llevar una dieta equilibrada lo que se pretende es tener una buena salud.

Los alimentos están compuestos por macronutrientes y micronutrientes, así como también agua. Cuando hablamos de macronutrientes encontramos los hidratos de carbono o carbohidratos que son sintetizados por las plantas y son una fuente importante de energía. Ellos comprenden en un aproximado al 50% de las calorías totales de un individuo; se clasifican en monosacáridos, disacáridos, oligosacáridos, y polisacáridos. Los monosacáridos son las unidades más simples que pueden existir, en este grupo se encuentra la glucosa, la fructosa, galactosa. En cuanto a los disacáridos es la unión de dos monosacáridos y en este grupo los más representativos son la sacarosa, la lactosa y la maltosa. Los oligosacáridos están formados de 3-10 unidades de monosacáridos. Y por último encontramos los polisacáridos, estos se forman gracias a la unión de más de 10 monosacáridos un ejemplo muy representativo de este grupo es el almidón.

Otra parte importante de una dieta equilibrada es el consumo de la fibra dietética y la fibra funcional, cuando hablamos de fibra funcional es cuando los carbohidratos que no son digeribles se extraen de las plantas y tienen una función a nivel intestinal.

Otro macronutriente son los lípidos, estos logran constituir el 34% de la energía en la dieta. Estas grasas son almacenadas en los adipocitos que son células especializadas. Las grasas de la dieta sirven para la digestión, absorción, transporte de las vitaminas liposolubles, así como también para carotenoides, licopenos, estimulación de los flujos biliares y pancreáticos. Las grasas están compuestas por ácidos grasos, estos ácidos grasos dependen de su saturación para brindarles su clasificación ya que existen los saturados, monoinsaturados, y poliinsaturados. Existen también ácidos grasos esenciales como el omega 6, omega 3, omega 9.

Los triglicéridos están formados por 3 ácidos grasos con una cadena lateral de glicerol, los triglicéridos de almacenamiento en su mayoría son saturados.

El último componente de los macronutrientes son las proteínas que están compuestas por aminoácidos, las proteínas tienen principalmente la función estructural. Los aminoácidos son las unidades de las proteínas y estos están clasificados en esenciales y no esenciales. Estos aminoácidos son importantes ya que gracias a ellos es que se pueden formar las proteínas y la última cadena de los aminoácidos les da su codificación y la complejidad en las estructuras de las proteínas. En las proteínas existe la estructura primaria, secundaria, terciaria y cuaternaria. Estos tres grupos conforman los macronutrientes que tienen la función energética, estructural y reguladora.

Cuando hablamos del segundo grupo de nutrientes nos referimos a los micronutrientes que lo conforman las vitaminas y los minerales. En cuanto a las vitaminas existen dos grupos; las liposolubles (A, D, E, K) que necesitan de los lípidos para poder ser absorbidas y las hidrosolubles (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, las más representativas) estas necesitan de un medio acuoso para poder ser absorbidas. Las vitaminas al igual que los minerales tienen la función de estructura y regulación, cuando existe el déficit de alguno de estos se pueden ocasionar grandes problemas a la salud. Es por ello que el tener una dieta equilibrada ayuda a mantener en equilibrio el organismo y evitar patologías.

Para saber si se tiene una dieta equilibrada es necesario hacer un análisis de la dieta en el que se ve reflejado en el estado nutricional. El equilibrio entre la ingesta de nutrientes y las necesidades de nutrientes es que se da el estado nutricional. La ingesta de nutrientes favorece el crecimiento, desarrollo y mantiene la salud. Para saber si se está cumpliendo con las necesidades se realizan las técnicas de valoración que hacen posible la detección de las deficiencias de los nutrientes.

Un desequilibrio nutricional aparece cuando la ingesta de nutricional no satisface las necesidades del individuo y no puede mantener la salud óptima. O también puede existir la sobre carga de nutrientes que causan el mismo daño que la deficiencia. Una valoración nutricional debe comprender los patrones de consumo de alimentos, factores sociales y psicológicos y características físicas.

Las herramientas para la valoración del estado nutricional abarcan los antecedentes: médicos, farmacológicos, sociales nutricionales, en este último es donde se da la valoración de la ingesta de los nutrientes que es donde se lleva a cabo el conteo de la ingesta calórica y es la parte en donde más nos toca intervenir como nutriólogos.

Otro factor que está relacionado con una buena alimentación es la genómica nutricional que se encarga del estudio de las interacciones entre los genes, la dieta, el estilo de vida, influencia de la salud y los procesos patológicos. El estudio en el área de la investigación genética ayuda a reconocer el proceso patogénico de algunas enfermedades que son influenciadas por los componentes de los alimentos, permitiendo así el desarrollo de las pruebas de diagnóstico y la valoración de la susceptibilidad a determinada enfermedad, esto con el fin de poder identificar a las personas que pueden llegar a padecer algún trastorno en compañía de las pruebas genéticas y los antecedentes familiares. La genómica nutricional es un eficaz apoyo o herramienta para la prevención de enfermedades. Esta herramienta es muy importante por que como ya se mencionó anteriormente sirve para el diagnóstico de algunas enfermedades; así mismo las mutaciones cromosómicas tienen repercusión en el estado de nutrición y ponen en un factor de vulnerabilidad el tratamiento nutricional. Es importante mencionar que todos los seres humanos presentamos alteraciones o mutaciones en las cadenas de los aminoácidos que conforman las proteínas y estas alteraciones dan lugar a las metabopatías. Es acá en donde cabe la importancia de los macro y micronutrientes ya que se necesita de aminoácidos, ácidos grasos, vitaminas y minerales para que se puedan llevar a cabo la homeostasis orgánica. Es por esto que cuando existe una dieta poco equilibrada se debe de llevar la valoración clínica del paciente para brindarle la mejor atención.

Cuando se realiza un estudio nutricional debemos de tener en cuenta que en un proceso patológico existen procesos inflamatorios; esta inflamación se da ya que es una reacción de protección del sistema inmune ante infecciones, enfermedades agudas, traumatismos, toxinas, trastornos y el estrés físico que se genera. Existen tipos de inflamaciones la aguda y la crónica. La aguda son de corta duración gracias a los mecanismos que se activan; las inflamaciones crónicas comienzan con poca durabilidad y este proceso se extiende y es donde se convierte a crónicas ya que los mediadores no se interrumpen su ciclo y continúan.

Un indicador de los procesos inflamatorios es la albumina que es una proteína que es un indicador tanto cuando se encuentra elevada como cuando se encuentra disminuida de procesos inflamatoria, otros indicadores de estos procesos son la pre-albúmina y la transferrina.

Como nutriólogos nos toca la valoración física y funcional y está tiene herramientas como la antropometría que es la obtención de las mediciones físicas de un individuo que reflejan su crecimiento y desarrollo. Algunos parámetros son: altura, peso, grosor de los pliegues cutáneos y los perímetros corporales, para a población pediátrica se utilizan los perímetros y longitudes craneales. Para los datos antropométricos hay que tener en cuenta el peso al nacer, etnia, factores ambientales y familiares. Para los niños la interpretación de la relación del peso con la talla, con la edad se utiliza curvas de talla, curva para la edad, talla para la edad, peso para la edad y peso para la talla. Para adultos se toma como una valoración de la relación del peso con la talla lo que da como resultado el IMC que sirve como un auxiliar para un diagnóstico nutricional. Un indicador importante para saber si a población está llevando una correcta alimentación o una dieta equilibrada es el peso, ya que este refleja la ingesta dietética de los individuos. Para completar una valoración nos debemos de basar en la valoración global subjetiva que es una herramienta que basa sus fundamentos en los antecedentes, los datos dietéticos, síntomas del sistema digestivo, capacidad funcional, efectos de alguna patología, necesidades nutricionales, y su composición física.

En la dieta equilibrada no solo consta del consumo de macro y micronutrientes, también tiene un factor muy importante el consumo de agua, el volumen, la composición y la distribución de los líquidos corporales tienen un efecto en la función celular. La malnutrición, la baja de ingesta energética las patologías, los traumatismos y las cirugías pueden causar un desbalance hídrico, electrolítico, y la relación ácido- base. Es por ello que el agua es el componente de suma importancia para el organismo, cuando nacemos del 75-85% corresponde de la totalidad del peso corporal total en un adulto delgado corresponde del 60-70% y en el adulto obeso corresponde el 55% de su peso corporal total. El agua es uno de los solutos importantes para que se lleven a cabo las reacciones celulares, tiene muchas funciones, ya que puede ser un sustrato en las reacciones metabólicas, puede ser estructural. Es de vital importancia para los procesos digestivos, procesos de absorción y

excreción. Es muy importante para el sistema circulatorio ya que actúa como medio de transporte para los nutrientes y las sustancias del organismo. Una pérdida del 20% del agua corporal causa deshidratación y puede provocar la muerte, la pérdida del 10% puede causar daños en los sistemas orgánicos y pueden ser irreversibles. Una persona adulta puede estar hasta 10 días sin consumir agua, mientras que los niños solo 5, si ponemos en retrospectiva el humano puede estar si alimentase varias semanas, sin embargo sin agua no sobreviviría. En la ingesta de agua diaria debe de ser proporcional a la que se pierde en las actividades diarias.

El agua es muy importante ya que sirve como disolvente para los electrolitos. Los electrolitos son sustancias que se disocian en iones y cationes. Los electrolitos pueden ser sales inorgánicas como el Na, K, Mg o moléculas orgánicas complejas. Los más importantes de manera extracelular son el Na, Ca, Cl^- , HCO_3^- , mientras que el K, Mg, P^- son intracelulares. Todos estos electrolitos juegan un papel muy importante en las reacciones orgánicas en el organismo y tratan de mantener en homeostasis al organismo y tenerlo en un correcto funcionamiento.

El llevar una dieta equilibrada ayuda a tener una buena regulación del equilibrio ácido-base en el organismo. El equilibrio ácido-básico es el estado de equilibrio en la concentración de iones de H^+ , una acumulación de estos iones es lo que ocasiona la acidez. Esta acidez se produce a nivel sanguíneo, los que regulan esta acidez son los pulmones, riñones. Este desequilibrio se provoca cuando las pérdidas o las ganancias de ácidos o bases sobrepasan la capacidad reguladora tanto de los mecanismos como la capacidad de utilidad. Cuando existe esta alteración trae consecuencias como las alteraciones electrolíticas o consecuencias tan graves como la muerte. Las proteínas y los fosfatos son los amortiguadores intracelulares mientras que el HCO_3^- y el H_2CO_3 son los amortiguadores extracelulares, los riñones regulan la secreción del H^+ y la reabsorción de HCO_3^- y los pulmones son reguladores gracias a la respiración. Cuando no se regula bien este mecanismo se producen trastornos como la acidosis metabólica que es el aumento de ácidos y la pérdida de las bases en los fluidos extracelulares, cuando está presente una acidosis metabólica aguda da lugar a un pH bajo lo que ocasiona una acidemia. También existe la alcalosis metabólica que se da cuando la acumulación de HCO_3^- o de sus precursores y hay una pérdida de ácidos, también

se puede dar cuando existe una disminución del flujo sanguíneo en los riñones lo que ocasiona la reabsorción de Na y agua lo que aumenta la reabsorción de HCO_3^- , también puede estar presente en un hipopotasemia grave. La acidosis también puede ser a causa de la respiración y se conoce como acidosis respiratoria y es producida por una reducción de la ventilación lo que trae como consecuencia la retención de CO_2 , y la alcalosis respiratoria es cuando se produce un aumento de la ventilación de la eliminación de CO_2 . Para lograr una compensación el sistema trata de hacer lo contrario a lo que está atravesando el organismo.

Realizar una dieta equilibrada es una de las maneras más recomendables de tener una vida sana y prevenir enfermedades. Así, aunque comer es una necesidad vital, esta necesidad debe de ser cubierta con alimentos sanos y equilibrados que puedan aportarnos todos los nutrientes necesarios para que el organismo se encuentre en óptimas condiciones, como se mencionó anteriormente todo repercute en los factores ambientales, los factores genéticos, aunque los factores genéticos no se pueden modificar los factores ambientales si, lo que nos podría dar una mejor calidad de vida.

BIBLIOGRAFÍA: Krause A, Kathleen L, Mahan M.. (2013). 3,4,5,6,7. En Krause Dietoterapia(32-186). España: Elsevier.