

# Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

**Materia:**

**Nutrición.**

**Trabajo:**

**Resumen**

**Docente:**

**Lic. Daniela Rodríguez Martínez**

**Alumno:**

**Ulises Osorio Contreras**

**Semestre y grupo:**

**3º "A"**

**Comitán de Domínguez, Chiapas a; 18 de septiembre 2020.**



## Definiciones.

**Nutrición:** La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

**Alimentación:** proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer.

**Dieta:** Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

**Nutrimientos:** Los nutrimentos se consideran como el grupo de compuestos químicos, contenidos en los alimentos, que tienen para el organismo funciones específicas, por ejemplo, algunos de ellos, como es el caso de los carbohidratos, lípidos y proteínas, son aportadores de energía para las distintas actividades que realizan las células, tejidos y órganos del cuerpo humano.

**Nutrientes:** Un nutriente es aquello que nutre, es decir, que aumenta la sustancia del cuerpo animal o vegetal. Se trata de productos químicos que proceden del exterior de la célula y que ésta requiere para poder desarrollar sus funciones vitales.

## Macro nutrientes

**Hidratos de carbono:** Los hidratos de carbono, carbohidratos, glúcidos o sacáridos son las sustancias orgánicas compuestas por hidrógeno, oxígeno y carbono, que presentan los primeros dos componentes en idéntica proporción que aparece en el agua.

**Lípidos:** Grasa, sustancia orgánica insoluble en agua que se encuentra en el tejido adiposo y en otras partes del cuerpo de los animales, así como en los vegetales, especialmente en las semillas de ciertas plantas; está constituida por una mezcla de ácidos grasos y ésteres de glicerina y sirve como reserva de energía.

**Proteínas:** Las proteínas son moléculas formadas por aminoácidos que están unidos por un tipo de enlaces conocidos como enlaces peptídicos. El orden y la disposición de los aminoácidos dependen del código genético de cada persona

**Fibra soluble:** La fibra soluble atrae el agua y se convierte en gel durante la digestión. Esto lentifica el proceso digestivo. Este tipo de fibra se encuentra en el salvado de avena, la cebada, las nueces, las semillas, los fríjoles, las lentejas, las arvejas (chícharos) y algunas frutas y verduras.

**Fibra insoluble:** La fibra insoluble se encuentra en alimentos como el salvado de trigo, las verduras y los granos integrales. Este tipo de fibra les aporta volumen a las heces y parece ayudar a que los alimentos pasen más rápidamente a través del estómago y los intestinos.

**Ácidos grasos:** Los ácidos grasos son los componentes orgánicos (pequeñas moléculas que se unen para formar largas cadenas) de los lípidos que proporcionan energía al cuerpo y permiten el desarrollo de tejidos. Tienen numerosas funciones importantes en el cuerpo,

incluido el almacenamiento de energía. Si el cuerpo no dispone de glucosa (un tipo de azúcar) cuando necesita energía, recurre a los ácidos grasos como combustible para las células.

**Micro nutrientes:** Los micronutrientes (también llamados oligonutrientes) son las vitaminas y los minerales, que se consumen en cantidades relativamente menores, pero que son imprescindibles para las funciones orgánicas.

vitaminas y minerales; se encuentran en concentraciones mucho menores en los alimentos y nuestro organismo los necesita en cantidades menores.

Los micronutrientes más conocidos son: Las vitaminas, como las vitaminas A, C y E. Los minerales, como el hierro, el cobre y el magnesio. Los oligoelementos, como el yodo, el cobre, el selenio, el flúor.

#### La importancia de la educación nutricional

La educación nutricional es el proceso por el cual las creencias y las actitudes, la influencias Ambientales y los conocimientos acerca de los alimentos nos conllevan al establecimiento de hábitos alimentarios prácticos y acordes con las necesidades individuales. En el mundo cada vez hay más problemas de enfermedades no transmisibles como la desnutrición, obesidad, sobre peso que al final dañaran el bienestar y salud del individuo. Uno de los grandes problemas que sufre la sociedad es un desarrollo social y económico bajos, ya que para problemas de comunidades indígenas en uno de los primeros problemas por no tener lo necesario para una mejor nutrición y un mayor crecimiento.

La educación nutricional no solo incluye información en materia de nutrición, sino que se trata de un tipo de enseñanza orientada a la acción, que facilita la adopción voluntaria y

natural de hábitos alimentarios que fomenten el bienestar. Se trata de un proceso en el que se aprende a elegir y disfrutar de todos los alimentos y conocer la frecuencia y cantidad recomendada de cada uno de ellos, pero también se comprende el beneficio que implica su consumo para el cuerpo. La seguridad alimentaria Implica el cumplimiento de los aspectos. Una oferta y disponibilidad de alimentos adecuados. La estabilidad de la oferta sin fluctuaciones ni escasez en función de la estación del año. El acceso a los alimentos o la capacidad para adquirirlos. La buena calidad e inocuidad de los alimentos.

### La química y nutrición

La química facilita la vida de las personas gracias a sus numerosas aplicaciones, todo lo que tu usamos, está basado en los principios fundamentales de la química, por ejemplo la pasta dental, los bolígrafos contienen tinta que se ha elaborado por procesos químicos, el agua que consumimos que además de ser una mezcla de Hidrógeno y Oxígeno debe ser tratada químicamente para su consumo, los lubricantes que usan los vehículos son producto de estudio del petróleo, en fin la química está a nuestro alrededor y ocupa todos y cada uno de los espacios de nuestra vida. Todo lo que podemos tocar es materia y toda la materia tiene una composición química, nada se salva. Las propiedades que presenta la materia pueden ser generales o específicas en la cual se ven presentes las propiedades químicas y físicas. Los seres vivos estamos formados por moléculas orgánicas siendo todos ellos compuestos cuya base principal es el carbono objeto de estudio de la química orgánica. La relación de la química orgánica con la nutrición no solo será abarcada en su composición principal, si no que esta busca mediante los alimentos nutrir al cuerpo y sus derivados organismo permitiendo que el ser vivo desarrolle sus actividades cotidianas, al igual que

permite por medio de la bioquímica estudiar el proceso de metabolización, y las sustancias que almacenan y transmiten la información biológica.

Estado nutricional

Determinantes y métodos para su evaluación

La evaluación del estado nutricional se puede hacer por distintos métodos como lo son una historia clínica, datos socioeconómicos y psicosociales y estilo de vida, historia dietética, parámetros antropométricos y composición corporal y datos bioquímicos. La valoración del estado nutricional consiste en determinar el nivel de salud y bienestar de un individuo o una población desde el punto de vista de su nutrición para identificar la posible ocurrencia, naturaleza y extensión de las alteraciones del estado nutricional, las cuales pueden ir de la deficiencia a la toxicidad. El objetivo en general es conocer las condiciones de alimentación individuales y detectar tanto la subnutrición como la sobrealimentación en sobrepeso y obesidad, colesterol, ácido úrico en personas de riesgo. A partir de la valoración se puede diseñar un tratamiento dietético-nutricional que sirva como prevención o como apoyo para la recuperación, en caso de personas enfermas. La evaluación del estado nutricional de un individuo permite conocer el grado en que la alimentación cubre las necesidades del organismo, lo que es lo mismo, detectar situaciones de deficiencia o de exceso. Los Factores determinantes del estado nutricional como una manera secundaria de múltiples determinantes en un estado dado son representados por factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, psico-socio-económicos y ambientales. La evaluación debe ser un componente del examen rutinario de las personas sanas y es importante en la exploración clínica del paciente. Es necesaria para proponer las actuaciones dietético- nutricionales adecuadas en la prevención de trastornos en personas sanas y su corrección en las enfermas.

