



Universidad del Sureste



Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Nutriología

Trabajo:

resumen de la unidad

Docente:

Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Alumna:

López Sánchez Jennifer Larissa

Semestre y grupo:

3° "A"

Comitán de Chiapas a 18 de septiembre del 2020

Bueno en esta unidad con la introducción a la nutrición tema impartido por la docente, nos explicaba del panorama alimentario y nutricional de México el cual es complicado por la transición epidemiológica en la que se encuentra el país, estos problemas ligados a la pobreza.

Comer es una necesidad biológica, de ello depende la conservación de la vida, para los humanos es más que eso es un estímulo placentero para los sentidos.

La forma en que se alimenta una persona es el resultado particular de la compleja interacción de los factores fisiológicos y psicológicos y factores sociales y culturales.

La nutrición es involuntaria, inconsciente y continua, el acto de comer es intermitente en esencial voluntario y consciente aun que la regulan mecanismos fisiológicos como la sensación de hambre y la saciedad.

El hambre avisa, repone el organismo nutrimentos y de saciedad, antojo es el deseo de comer un alimento o preparación.

En México el panorama de nutrición se aborda en 4 pilares que son disponibilidad, acceso, uso de alimentos y estabilidad de oferta.

La seguridad alimentaria es cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos para satisfacer las necesidades alimentarias

El cuerpo requiere energía para realizar todas las funciones corporales, entre ellas el trabajo y demás actividades, también para mantenimiento de la temperatura, el funcionamiento cardíaco y pulmonar. Ingiere combustible para poder realizar las actividades, la energía se mide en kilocalorías, un KCAL es igual a 4,18 KJ, 1 kilocaloría es igual a 1000 calorías.

La energía se divide en 3 INDICE METABOLICO EN REPOSO, ACTIVIDAD FISICA, ENFERMEDADES.

Los 3 elementos que aportan nutrientes al cuerpo son hidratos de carbono, lípidos, proteínas, HC: 4 kcal/gramo, PROT: 4 kcal/gramo, LIP: 9kcal/gramo.

METABOLISMO BASAL EN REPOSO: estado en el que se consume energía para las actividades como respiración y circulación del organismo, se sintetizan, bombean iones a través de las membranas y esto ayudara a conservar la temperatura corporal.

Estudio de la estructura corporal = anatomía química

En el periodo intrauterino, crecimiento y mujer embarazada se le llama anabolismo, Adultez se detiene el crecimiento y la composición corporal se mantiene estable a lo que lleva nombre de equilibrio anabólico y catabólico, Vejez predomina el catabolismo.

ALIMENTACION ADECUADA: Mantiene la estructura corporal , Permite la función adecuada de los órganos , Brinda capacidad defensiva frente a agresiones .

HIPERFAGIA: procesos metabólicos hacia el anabolismo y marcador de incremento de peso corporal

HIPOFAGIA: desviación de procesos metabólicos hacia el catabolismo y un marcado descenso en el peso corporal

1747 James Lind, primer estudio experimental del consumo de cítricos curaba el escorbuto. 1890 Christiaan Eijkman observó que cuando los pollos consumían la misma dieta que los enfermos de beriberi, desarrollaban debilidad en las patas y otros signos parecidos a los humanos. 1929 Lucy Wills describió un tipo de anemia macrocítica. 1930 Cicely Williams realizó la descripción de una enfermedad que acuñó como kwashiorkor.

La ADA la define a la valoración del estado nutricional como un acercamiento integral para definir el estado de nutrición utilizando historias médicas, nutricias y de medicamento, Este proceso conlleva a la aplicación de cuatro pasos: Evaluación del estado de nutrición, Diagnóstico nutricional, Intervención nutricional, Monitoreo y evaluación nutricional. La evaluación del estado de nutrición utiliza cuatro métodos: Antropométricos, Bioquímicos, Clínicos, Dietéticos, Identificados como el ABCD de la evaluación del estado de nutrición.

La antropometría se encarga de medir y evaluar las dimensiones físicas y la composición corporal del individuo.

INDICADORES BIOQUÍMICOS: Incluyen la determinación y evaluación de muestras orgánicas como saliva, orina, sangre, cabello, uñas, etc

INDICADORES CLÍNICOS: permitirá conocer de forma detallada su historia médica, realizar un examen físico e interpretar los signos y síntomas asociados con problemas de mala nutrición

INDICADORES DIETÉTICOS: permiten realizar una valoración cuantitativa y cualitativa del consumo de alimentos (dieta) del individuo y por ende de nutrientes y energía.

La absorción de grasas es aproximadamente el 95% de los lípidos de la dieta son absorbidos a nivel intestinal con un máximo de unos 500 g/día. La digestión de los lípidos comienza en el estómago con la lipasa gástrica y supone el 10% del total de la digestión de los lípidos. En casos de insuficiencia pancreática la actividad de la lipasa gástrica puede llegar hasta el 90%.

Absorción de proteínas : Una inadecuada digestión o absorción de las proteínas aparece cuando la secreción o la activación de las proteasas pancreáticas son insuficientes como en el caso de la fibrosis quística o la pancreatitis crónica o cuando se reduce la superficie intestinal.

En pacientes con malabsorción de hidratos de carbono, la excesiva fermentación bacteriana produce heces ácidas, flatulencia y distensión abdominal.