



Universidad: UDS

Campus: Comitán de Domínguez

Facultad: Medicina Humana

Materia: Nutrición

Docente: Lic. Nutrióloga Daniela Rodríguez

Alumno: Cárdenas Hernández León Felipe

Semestre: 3er

Grupo: A

Tema: Conceptos



*Este trabajo está hecho con la finalidad de Preservar,
Generar y Diseminar el Conocimiento.*



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.

Alimentación: Es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Abarca la selección de alimentos, su cocinado y su ingestión. Depende de las necesidades individuales, disponibilidad de alimentos, cultura, religión, situación socioeconómica, aspectos psicológicos, publicidad, moda, etc.

Dieta: Es el hábito alimentario que se compone por el conjunto de sustancias alimenticias que permite al ser humano incorporar los nutrientes esenciales para la vida.

Nutrientes: Grupo de compuestos químicos contenidos en alimentos con funciones específicas en el organismo.

Nutrientes: Todo aquello que nutre o alimenta con el fin de garantizar la conservación y desarrollo de un organismo.

Macro Nutrientes: Son sustancias que proporcionan energía al organismo para un buen funcionamiento, y otros elementos necesarios para reparar y construir estructuras orgánicas, para promover el crecimiento y para regular procesos metabólicos.

Fibra Soluble: Es aquella que absorbe una gran cantidad de líquido durante su paso por el tracto digestivo, formando geles viscosos tras su hidratación. Incluye entre otros componentes el almidón resistente, pectinas, gomas, mucílagos, algunas hemicelulosas y polisacáridos no amiláceos.

Fibra Insoluble: Es aquella que no retiene líquidos al contacto con este y a diferencia de la fibra soluble casi no es fermentada por las bacterias de nuestro intestino. Incluye la celulosa, algunas hemicelulosas y ligninas así como otros polifenoles.

Ácidos Grasos: Son biomoléculas constituidas por lípidos que se forman a partir de una cadena de hidrógeno y carbono lineal.

Micro Nutrientes: Son sustancias que no aportan energía pero son esenciales para el buen funcionamiento de nuestro organismo. –

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.



Universidad: UDS

Campus: Comitán de Domínguez

Facultad: Medicina Humana

Materia: Nutrición

Docente: Lic. Nutrióloga Rodríguez Martínez

Daniela

Alumno: Cárdenas Hernández León Felipe

Semestre: 3ro

Grupo: A



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; 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.

Además de tales recomendaciones o información que se escucha de modo cotidiano, se cuenta con la tecnología en alimentos, la cual ofrece opciones sobre productos con 0% de grasa, bajos en calorías, sodio; en fin, se tienen cada día más opciones para elegir comer “sano”.

Por otro lado, los medios de información muestran productos “mágicos” con los cuales es muy fácil bajar de peso. En este punto vale preguntar: ¿Por qué entonces existen tantos problemas en el siglo XXI con el sobrepeso y la obesidad? A la conclusión que se puede llegar es que no entendemos lo que significa la nutrición en realidad. Hipócrates dijo “Los alimentos deben ser nuestra mejor medicina”, y es verdad, la comida es medicina; así, llevar una alimentación equilibrada es sano

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.

Micronutrientes

Los micronutrientes son las vitaminas y los minerales, o nutrimentos inorgánicos. De hecho, el descubrimiento de las vitaminas permitió el nacimiento del campo de la nutrición.

1. Compuestos orgánicos diferentes a las grasas, los hidratos de carbono y las proteínas.
2. Componentes naturales de los alimentos, presentes habitualmente en cantidades muy pequeñas.
3. No sintetizados por el cuerpo en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades fisiológicas normales.
4. Esenciales, también normalmente en cantidades muy pequeñas, para una función fisiológica normal (es decir, mantenimiento, crecimiento, desarrollo, y reproducción).

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 (aproximadamente 99%).

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, y 3) polisacáridos.

Los **monosacáridos** normalmente aparecen como componentes básicos de los disacáridos y polisacáridos. Los monosacáridos más importantes de la dieta humana son la glucosa, la galactosa y la fructosa.

La **fructosa** (azúcar de la fruta) es el más dulce de todos los monosacáridos, la mayoría de las frutas contiene 1% y 7%. La fructosa “constituye el 3% de peso seco de las verduras y el 40% de la miel”. A medida que la fruta madura, las enzimas transforman la sacarosa en glucosa y fructosa, lo que da un sabor más dulce.

La **lactosa**, o azúcar de la leche, está formada por glucosa y galactosa y es sintetizada exclusivamente en las glándulas mamarias de los animales hembras lactantes. La galactosa se produce a partir de la lactosa (azúcar de la leche) durante el proceso digestivo.

La **maltosa** (azúcar de malta), formada por dos moléculas de glucosa, raras veces se encuentra de modo natural en los alimentos de consumo, aunque se forma por la hidrólisis de los polímeros de almidón durante la digestión y también “se consume en forma de aditivo en numerosos productos alimenticios como pan, cerveza, comida preparada para bebé y cereales listos para comer”.

Los **polisacáridos** son carbohidratos con más de diez unidades de monosacáridos. Las plantas sintetizan dos tipos de almidón: amilosa y amilopectina. Debido a su mayor tamaño, la amilopectina es más abundante en los alimentos, como en los granos y en los tubérculos



Universidad: UDS

Campus: Comitán de Domínguez

Facultad: Medicina Humana

Materia: Nutrición

Docente: Lic. Nutrióloga Rodríguez Martínez

Daniela

Alumno: Cárdenas Hernández León Felipe

Semestre: 3ro

Grupo: A



Dedicatoria



Medicina Humana

Epidemiologia III

Página 2

Este trabajo esta hecho para Generar, Preservar y Diseminar el conocimiento.

Valoración del estado nutricional

Con el uso correcto de la anamnesis, exploraciones clínica y antropométrica y la selección de algunas pruebas complementarias constituye la forma más eficaz de orientar un trastorno nutricional.

La valoración del estado de nutrición tiene como objetivos:

Controlar el crecimiento y estado de nutrición del niño sano identificando las alteraciones por exceso o defecto.

Distinguir el origen primario o secundario del trastorno nutricional.

La sistemática de la valoración incluirá los siguientes aspectos:

1. Anamnesis – Este es un interrogatorio para rastrear al mismo tiempo el historial médico de su paciente y el historial de su patología actual.

La anamnesis incluye los datos generales:

- Apellidos y nombre, Fecha y lugar de nacimiento, edad (en años y meses), grado de instrucción e informante (s).
- También tiene en cuenta el historial familiar.
- Historial personal.
- El motivo de la consulta.

Encuesta dietética: Es fundamental para orientar el origen de un trastorno nutricional. Una encuesta detallada (recuerdo de 24 horas, cuestionario de frecuencia, registro de ingesta con pesada de alimentos durante varios



días), es prácticamente inviable en la consulta porque requiere mucho tiempo y necesita informatización. Sin embargo, siempre se puede hacer una aproximación con la historia dietética preguntando qué consume habitualmente en las principales comidas del día, cantidad aproximada, tipo y textura del alimento y tomas entre horas, completándolo con la frecuencia diaria o semanal de los principales grupos de alimentos,

alimentos

preferidos o

rechazados y

suplementos

vitamínicos y

minerales. Al

tiempo que nos

informa sobre la

ingesta

aproximada, nos

da una idea de la

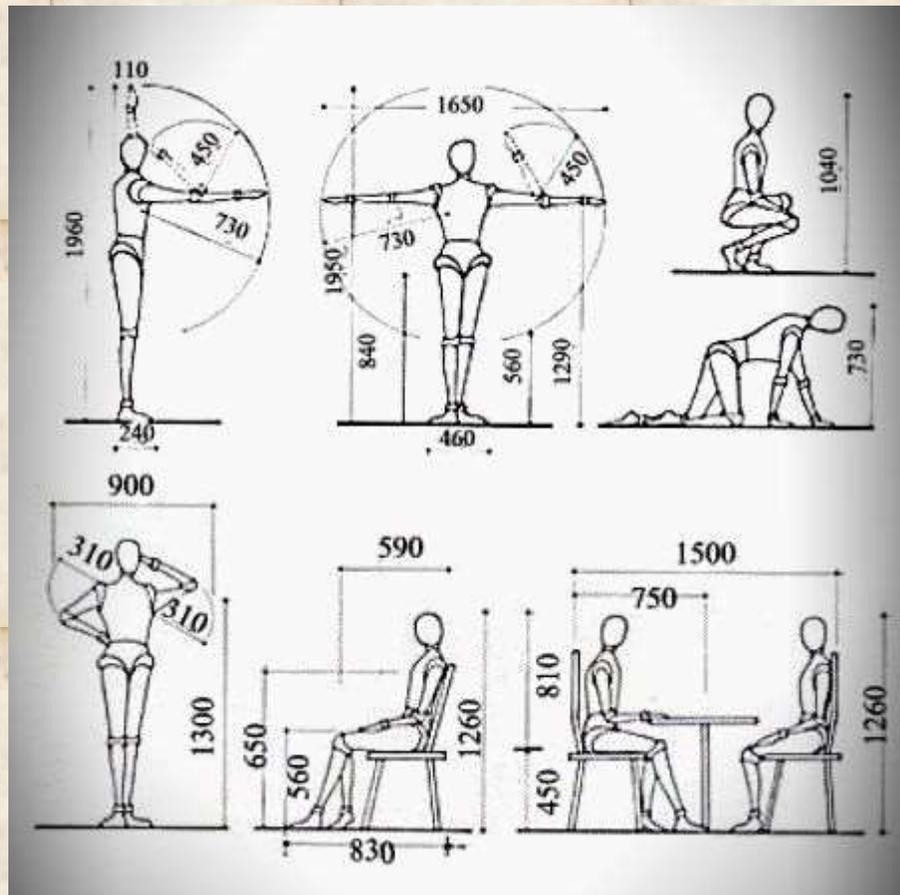
conducta

alimentaria y

permite establecer

recomendaciones

dietéticas.



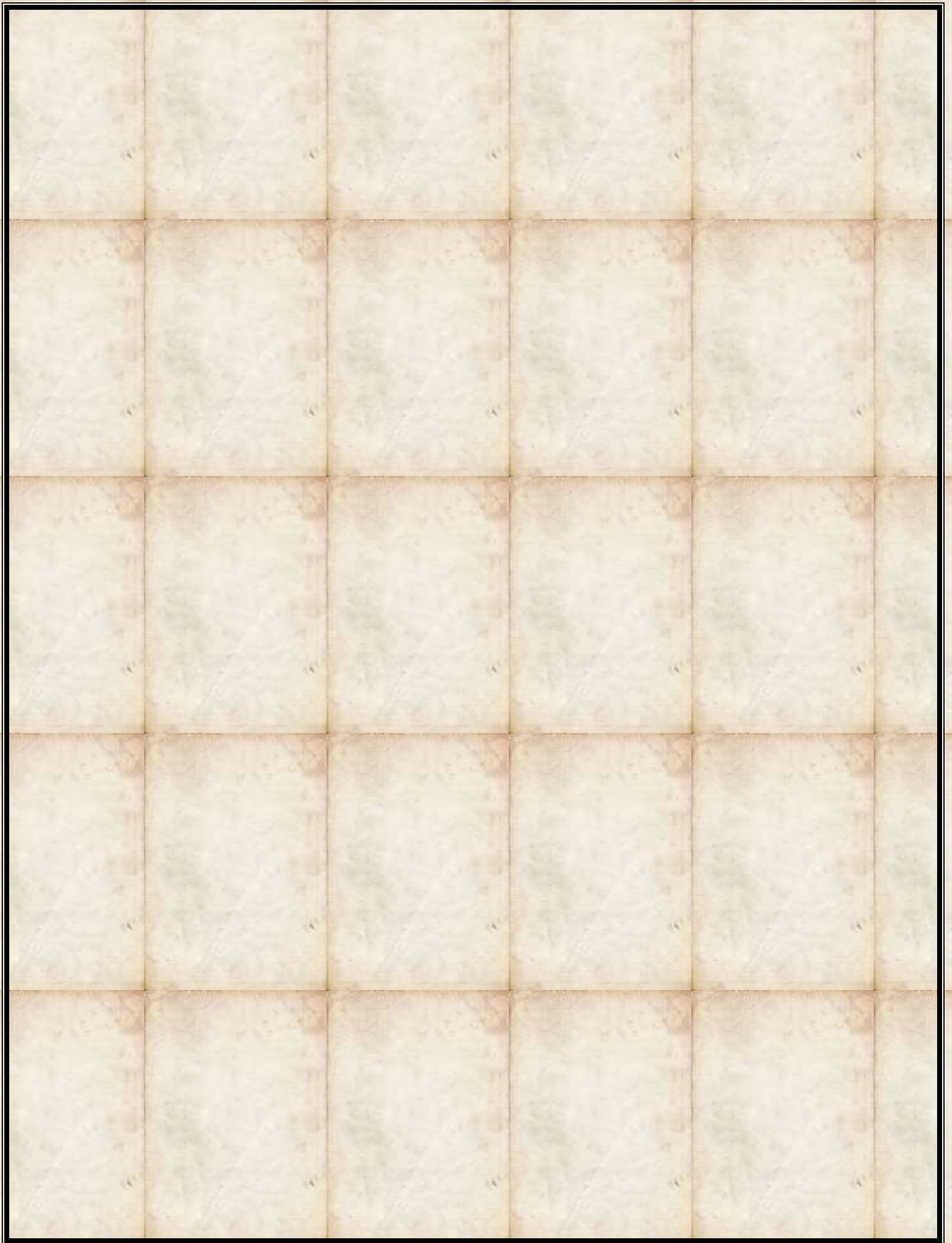
2. Exploración clínica Siempre hay que inspeccionar al niño desnudo, porque es lo que más informa sobre la constitución y sobre la presencia de signos de organicidad. El sobrepeso y la obesidad son fácilmente detectables, pero no así la desnutrición, ya que hasta grados avanzados

los niños pueden aparentar “buen aspecto” vestidos, porque la última grasa que se moviliza es la de las bolas de Bichat. Al desnudarlos y explorarlos podremos distinguir los niños constitucionalmente delgados de aquellos que están perdiendo masa corporal con adelgazamiento de extremidades y glúteos, con piel laxa señal de fusión del panículo adiposo y masa muscular. Otro aspecto importante es valorar la presencia de distensión abdominal hallazgo muy sugestivo de enfermedad digestiva como la celiacía. La exploración sistematizada permitirá detectar signos carenciales específicos y los sospechosos de enfermedad. En niños mayores se debe valorar siempre el estadio de desarrollo puberal.

3. Antropometría Permite valorar el tamaño (crecimiento) y la composición corporal del niño. Es muy útil siempre que se recojan bien las medidas y se interpreten adecuadamente.

Conclusión

Existe una variedad de indicadores para realizar la evaluación del estado nutricional; dentro de éstos destacan el bajo costo, alto nivel de replicabilidad y exactitud, los indicadores antropométricos. La selección del tipo de indicadores a utilizar para evaluar el estado de nutrición de un individuo o grupo poblacional depende de los objetivos que se persiguen al realizar la misma, de los recursos disponibles en términos económicos, materiales y humanos, por lo cual, una correcta selección de los indicadores a utilizar traerá consigo información objetiva y oportuna para generar la intervención adecuada.





Universidad: UDS

Campus: Comitán de Domínguez

Facultad: Medicina Humana

Materia: Nutrición

Docente: Lic. Rodríguez Daniela

Alumno: Cárdenas Hernández León Felipe

Semestre: 3ro

Grupo: A



Dedicatoria



Medicina Humana

Nutricion

Página 2

Este trabajo esta hecho para Generar, Preservar y Diseminar el conocimiento.

Absorción y metabolismo de nutrientes en el cuerpo.

Metabolismo

Nutrientes se transportan por medio de sangre a las células.

Aparatos que intervienen en el proceso son:

Digestivo
Respiratorio
Circulatorio
Excretor

Catabolismo: energía reduce alguna sustancia simple

Anabolismo: energía liberada forma nuevas sustancias

Absorción

Paso de nutrientes a sangre o sistema linfático

Se cuenta con vellosidad que absorben los nutrientes y por medio de ellos pasan al torrente sanguíneo.

Defecación: en este el sistema forma cumulo de alimentos no absorbidos

Las principales funciones son:

Absorción de agua
Sintetizar vitaminas B y K
Recolectar residuos de comida.

Los nutrientes se encuentran en forma simple:

Carbohidratos
Proteínas
Grasa
Vitaminas y Minerales
Lípidos

La mayor parte de la absorción se lleva a cabo en el intestino delgado



Universidad: UDS

Campus: Comitán de Domínguez

Facultad: Medicina Humana

Materia: Nutrición

Docente: Lic. Nutrióloga Rodríguez Martínez

Daniela

Alumno: Cárdenas Hernández León Felipe

Semestre: 3er

Grupo: A

Tema: Ensayo



*Este trabajo está hecho con la finalidad de Preservar,
Generar y Diseminar el Conocimiento.*



El tema la nutrición es un tema muy importante en la vida del ser humano. De la salud y la nutrición es que se basa el bienestar de vida de cada persona. Es importante estar informado de los conceptos de estos para así poder vivir una vida saludable. Hay momentos en que nos sentimos como si no fuera realmente importante el comer saludable o ingerir vitaminas y eso es un error de nosotros los seres humanos, ya que es una de las cosas de las que debemos estar más pendientes. En este ensayo este es el tema que estaremos llevando a cabo. La nutrición es todo aquel proceso a través del cual el organismo absorbe y asimila las sustancias necesarias para el funcionamiento del cuerpo. Este proceso biológico es uno de los más importantes determinantes para el óptimo funcionamiento y salud de nuestro cuerpo por lo que es muy importante prestarle la atención y el cuidado que merece. Es importante se para el concepto de nutrición del de alimentación ya que este se refiere más al acto consciente de ingerir alimentos y la manera como se ingieren, más que la función de estos nutrientes en el organismo. La nutrición en general es la que se ocupa de solventar las necesidades energéticas del cuerpo aportándole los hidratos de carbono necesarios, las grasas, las vitaminas, proteínas y todas aquellas sustancias que requiere el cuerpo para poder

desarrollar las actividades cotidianas. Gozar de buena salud consiste en tener bienestar físico y mental, tener buena forma y equilibrio. Muchas personas descuidan su bienestar y no piensan en lo importante que es cuidar la salud. Claro está eso no significa comer mucho o poco, sino lo apropiado y lo que mejor hace a nuestro cuerpo. La nutrición trata de explicar en lenguaje cotidiano conceptos básicos que se deben tener en cuenta al momento de elegir alimentos; las cantidades que se consumen y la forma de combinarlos.

Mi opinión con el artículo es compatible en ciertos aspectos ya que se considera en la nutrición todo aspecto en cuestión del ambiente de los individuos que hay ya que influye la economía forma de vida de los individuos. Ya que el desarrollo de los mismos depende de su propia alimentación su forma de vida cotidiana en cuestión de alimentación debe ser la adecuada para mantener de la forma más óptima sus funciones y desempeñarse lo mejor posible.

En mi punto de vista se debe considerar la zona endémica en la que se encuentra el individuo ya que de ahí depende su pleno desarrollo en el aspecto en que se consiguen los alimentos y como se procesan para comprarse o conseguirse ya que es lo más importante