



# **Universidad del Sureste**

## **Escuela de Medicina**

**Materia:**

**Nutrición**

**“Ensayo sobre los temas vistos en la unidad”**

**Docente:**

**DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ**

**Alumno: Alfredo Morales Julián**

**3-B**

**Lugar y fecha**

**Comitán de Domínguez Chiapas a 18/09/2020.**

# Ensayo sobre los temas vistos en la unidad

## Introducción

En toda la unidad logramos ver el plato de bien comer y la pirámide de alimentos, la nutrición y población donde en este vimos los factores determinantes y cual es el panorama en México.

Después se tenía que explicar la energía y nutrición con las calorías y el metabolismo en reposo, la anatomía química que se debe de explicar la composición corporal, nutrición en el ciclo de vida, alimentación adecuada y con esto se da la valoración del estado nutricional donde es muy importante.

También vimos los indicadores antropométricos, indicadores bioquímicos, indicadores clínicos, indicadores dietéticos. Ya después de eso se habló de la absorción de hidratos de carbono, lípidos y proteínas / síndrome de mala absorción y la digestión de lípidos que con eso también se debe de hablar de la absorción de proteínas y la absorción de hidratos de carbono.

## Desarrollo

Primero se debe de hablar del plato de bien comer y la pirámide de alimentos donde es más recomendado el plato ya que es más entendible y fácil de entender para todo el público. Pero eso no significa que se tenga una buena alimentación en México ya que en México es complicado ya que al tener una gran cultura y muchos alimentos que son pocos saludables empeora el panorama de salud en México y también es la disponibilidad del alimento donde en algunas partes es muy escaso. Comer es una necesidad biológica ineludible; de ello depende la conservación de la vida. Sin embargo, para el ser humano es mucho más que eso: es estímulo placentero para los sentidos; medio de expresión estética; instrumento eficaz de comunicación y vinculación social; elemento central de ritos, celebraciones festivas y ceremonias luctuosas; instrumento para mantener y fortalecer el sentido de identidad y, en fin, forma predilecta para expresar las peculiaridades de cada cultura. La forma en que se alimenta cada persona es el resultado particular de una compleja interacción de factores fisiológicos y psicológicos individuales y factores sociales y culturales. Mientras que la nutrición es eminentemente involuntaria, inconsciente y continua, el acto de comer es intermitente y, en esencia, voluntario y consciente, aunque finalmente lo regulan mecanismos fisiológicos, en especial las sensaciones de hambre y la saciedad. Se debe de remarcar los cuatro pilares fundamentales: disponibilidad, acceso, uso de alimentos, estabilidad de oferta. La seguridad alimentaria Según la Organización de las Naciones

Unidas para la Alimentación y la agricultura (FAO), "existe seguridad alimentaria cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos a fin de llevar una vida activa y sana". Al deficiente acceso a los alimentos de grupos importantes, se suma la desnutrición crónica infantil aún por atender, al igual que la alta prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños, adolescentes y adultos. La doble carga de la malnutrición impide el adecuado desarrollo físico e intelectual del individuo al mismo tiempo que aumenta el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, con grandes costos directos e indirectos para las familias y la sociedad.

El cuerpo humano requiere energía para realizar todas las funciones corporales, entre ellas el trabajo y demás actividades, así como para el mantenimiento de la temperatura del cuerpo y el funcionamiento cardíaco y pulmonar constante. En los niños, la energía es fundamental para el crecimiento, descomposición, la reparación y la formación de los tejidos. La energía se divide en 3: índice metabólico en reposo, actividad física, enfermedades. Con eso también se debe de hablar de metabolismo basal en reposo que Es el 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. La mitad de la energía que se consume se emplea para las necesidades metabólicas del SN.

La valoración del estado nutricional La relación entre estado de nutrición y salud resulta un hecho indiscutible, la variedad, cantidad, calidad, costo; accesibilidad de los alimentos y los patrones de consumo representan uno de los factores que más afectan la salud del individuo y de las poblaciones. 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 medicamentos; examen físico; mediciones antropométricas; y datos de laboratorio. El nutriólogo en la Evaluación del Estado de Nutrición permite tomar decisiones correctas que coadyuven en el mejoramiento de la condición tanto de los individuos como de las naciones. Donde Se requiere de los siguientes elementos para su aplicación: Obtención de datos e información por parte del individuo evaluado, Realización de una serie de pruebas y mediciones, aplicación sistemática y ordenada de los mismos, evaluación e interpretación de los datos, informaciones, mediciones y pruebas obtenidas, finalmente, el establecimiento de un diagnóstico sobre el estado de nutrición en que se encuentra el individuo evaluado

La evaluación del estado de nutrición utiliza cuatro métodos: antropométricos, bioquímicos, clínicos, dietéticos, Identificados como el ABCD de la evaluación del estado de nutrición. Estos métodos se aplican en las diferentes etapas del desarrollo de un problema de mala nutrición.

Los INDICADORES ANTROPOMETRICOS se encarga de medir y evaluar las dimensiones físicas y la composición corporal del individuo. Es muy útil para determinar alteraciones proteicas y energéticas; permite detectar estados moderados y severos de mala nutrición. En los INDICADORES BIOQUIMICOS incluyen la determinación y evaluación de muestras orgánicas como saliva, orina, sangre, cabello, uñas, etc. Detectan estados de mala nutrición subclínicos previos a que se presenten las alteraciones antropométricas y clínicas. Simbolizan indicadores del consumo reciente de nutrimentos, por lo que en conjunto con los métodos dietéticos permiten evaluar el consumo de alimentos y nutrimentos. Representan mediciones objetivas y cuantitativas del estado de nutrición del individuo y permiten estimar riesgo de morbilidad y mortalidad. En los INDICADORES CLINICOS la evaluación clínica del paciente permitirá conocer de forma detallada su historia médica, realizar un examen físico e interpretar los signos y síntomas asociados con problemas de mala nutrición. Este método permite conocer aquellos factores relacionados con el estado de salud del individuo y que afecta el estado de nutrición. En los INDICADORES DIETETICOS los métodos de evaluación dietética, permiten realizar una valoración cuantitativa y cualitativa del consumo de alimentos (dieta) del individuo y por ende de nutrimentos y energía. Identifican de manera temprana el riesgo de desarrollar mala nutrición ya que detectan cambios en el consumo de nutrimentos que al compararse contra las recomendaciones determinan el inadecuado equilibrio entre ellos. Es un hecho que la evaluación del estado de nutrición tiene como objetivo fundamental el establecer diagnósticos nutricios, ya que esto permitirá al nutriólogo tomar decisiones fundamentadas para establecer medidas preventivas o correctivas relacionadas con el estado de nutrición del individuo, para ello, resulta indispensable la utilización de los métodos ABCD en conjunto; a este proceso de aplicación de la evaluación del estado de nutrición se le conoce como Evaluación Diagnóstica

Después de eso se tiene que hablar de la absorción de hidratos de carbono, lípidos y proteínas / síndrome de mala absorción que en el intestino humano es un órgano complejo de longitud variable, con una especialización bien definida desde el punto de vista morfológico y funcional en intestino delgado y grueso.

La función del intestino es la incorporación adecuada de nutrientes al organismo, y esto se lleva a cabo a través de los procesos de digestión y absorción de los nutrientes. Es importante recordar que para que exista una adecuada digestión y absorción de nutrientes es necesaria no solo la

integridad funcional del intestino delgado y grueso sino una adecuada secreción biliar y una función correcta del páncreas exocrino. Con esto se debe de explicar como es la digestión de lípidos que 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%. PH neutro o de ácidos biliares, la lipasa gástrica se degrada rápidamente. Los productos resultantes son monoglicéridos y ácidos grasos de cadena larga. Resultado de la digestión de los lípidos suelen ser solubilizados en la luz intestinal, por lo que se unen con ácidos biliares, los cuales son anfipáticos y forman micelas mixtas.

Lo que queda de ácidos biliares son absorbidos de manera activa en el íleon terminal, pasan a la circulación portal y estos son vertidos de a la bilis, lo que se conoce como circulación enterohepática.

Después de eso es la 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. Clínicamente se manifestaría con hipoalbuminemia y malnutrición proteica. Y la absorción de hidratos de carbono en pacientes con malabsorción de hidratos de carbono, la excesiva fermentación bacteriana produce heces ácidas, flatulencia y distensión abdominal.

## **Conclusión**

Es muy importante tanto como los conocimientos que se debe de dar a la población como la aplicación que da el nutriólogo donde lo debe de hacer de la una forma adecuada con todos los recursos que se debe de sacar para la evaluación del estado nutricional donde se debe de usar todas las herramientas y más importante se debe de tener una comunicación médico-paciente donde se le aclaren todas las dudas al paciente, se le debe de hablar de una forma profesional donde sea entendible con el paciente para que entienda todo lo que se le esta mencionando. Con todo esto se debe de tener un gran conocimiento tanto de cómo funciona el cuerpo como de que es lo que lo provoca o como actúa.