



Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Nutrición

Docente:

Daniela Rodríguez

Alumno:

Minerva Reveles Avalos

Semestre y grupo:

3 "B"

Comitán de Domínguez, Chiapas a; 18 de Septiembre de 2020.

ENSAYO DE TODOS LOS TEMAS DE LA PRIMERA UNIDAD

La nutrición es un proceso biológico, influye en las etapas del crecimiento de los individuos, ya que esta ayuda o no, a la manifestación de los cambios físicos y psicológicos característicos del desarrollo. Dicho proceso comienza después de la ingesta de alimentos, el cual es un acto voluntario.

Una buena nutrición es muy importante para todos los seres vivos, porque es un factor que nos da todos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo humano, tanto en lo físico como en lo mental, ayudando con esto a reducir el riesgo de padecer enfermedades o en su caso a controlarlas.

La Pirámide de Nutrición es una herramienta de educación y promoción de la salud. Se muestra de forma gráfica y sencilla a través de dibujos o fotografías de alimentos e indica cuántas dietas se deben seguir para comer sano. La cantidad a consumir de cada tipo de alimentos debe ser proporcional al nivel donde aparezcan dichos alimentos dentro de la pirámide nutricional, siendo los que se encuentren en los primeros niveles (más cerca de la base de la pirámide) los que se consuman en mayor proporción y aquellos que estén en unos niveles más altos, los que se consuman de forma más moderada.

El propósito de crear un apartado de buena alimentación es orientar a las personas a lograr una dieta equilibrada, mostrarnos diferentes categorías de alimentos y cómo combinarlas en su dieta diaria. De acuerdo con las características de los alimentos y la nutrición que nos brindan, los alimentos se dividen en tres categorías en el "tablero de nutrición".

La evaluación del estado nutricional es de suma importancia, nos ayuda a conocer como se encuentra el estado de alimentación de una persona; nos sirve como un parámetro que nos delimita la salud de la persona, dentro de este existen límites con los que se puede dar un tratamiento adecuado y personalizado de acuerdo a las necesidades de cada persona.

La valoración del estado nutricional nos sirve como un indicador del estado de salud, ayudando a detectar grupos de riesgo de deficiencias y excesos dietéticos que pueden ser factores de riesgo en muchas de las enfermedades crónicas degenerativas.

La evaluación del estado nutricional es la situación en la que se encuentra una persona en relación a la ingesta y adaptaciones físicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes. Esta mide indicadores de ingesta y de la salud de un individuo, relacionados con la nutrición. Pretende identificar las situaciones nutricionales alteradas, las cuales pueden oscilar desde la deficiencia al exceso. Para ello se utilizan métodos médicos, dietéticos, exploraciones de la composición corporal y exámenes de laboratorio: que identifiquen aquellas características que en los seres

humanos se asocian con problemas nutricionales. Es posible detectar a personas malnutridos o que se encuentren en situación de riesgo nutricional.

Objetivos de la valoración del estado nutricional

- Conocer o estimar el estado de nutrición de un individuo o población en un momento determinado.
- Medir el impacto de la nutrición sobre la salud, el rendimiento o la supervivencia.
- Identificar individuos en riesgo, prevenir la mala nutrición aplicando acciones profilácticas, planeación e implementación del manejo nutricional.
- Monitoreo, vigilancia y confirmar la utilidad y validez clínica de los indicadores.

Indicadores del estado nutricional

Existen algunos criterios para la selección de los indicadores necesarios a evaluar:

- Objetivo de la evaluación.
- La persona o grupo de sujetos que serán evaluados.
- Recursos humanos y materiales con los que se cuenta para la realización de la valoración.

Indicadores antropométricos: La antropometría es la medición científica del cuerpo humano, sus diversos componentes y del esqueleto. Esta es una de las mediciones cuantitativas más fáciles y simples. Se puede emplear tanto en niños como en adultos.

La utilidad de esta va en que las medidas antropométricas son un indicador del estado de las reservas proteicas y de tejido graso del organismo. Nos permite evaluar a las personas directamente y comparar sus mediciones con un patrón de referencia.

Indicadores antropométricos más comunes:

- Peso – talla
- Edad – talla (en niños)
- Peso – edad
- Medición de circunferencia de cintura y de cadera (en adultos)
- Índice de masa corporal (IMC)

Ventajas de los indicadores antropométricos:

- No invasivos
- Accesibles y fáciles de ejecutar
- Equipo barato para realizar

Desventajas:

- Se requiere personal capacitado
- Su confiabilidad depende de la precisión y exactitud.

Indicadores bioquímicos: Las pruebas bioquímicas pueden permitir medir el nivel sanguíneo de vitaminas, minerales y proteínas e identificar la carencia específica de estos. Esta detecta estados de deficiencia subclínicas por mediciones de las consecuencias de un nutrimento o sus metabolitos, que reflejen el contenido total corporal o el tejido específico más sensible a la deficiencia y el apoyo que representan para otros métodos de evaluación nutricional.

Ventajas:

- Suero/plasma, refleja la ingestión dietética reciente.
- El contenido de un nutrimento refleja el estado crónico del mismo.
- Los leucocitos se utilizan para monitorear cambios cortos del estado del nutrimento.
- La orina refleja la condición nutricional del momento.

Desventaja:

- Costosos.
- Requieren de alta precisión en la obtención de la muestra de almacenamiento y análisis.
- Pueden ser incómodos.

No es posible tener una idea exacta del estado de nutrición a partir de datos dietéticos solamente, los resultados de las encuestas alimentarias sí permiten tener información sobre la posibilidad de que una persona tenga una ingesta inadecuada de energía y nutrientes y que constituyan un grupo de riesgo.

Evaluación alimentaria:

- Anamnesis alimentaria. (retrospectivo fallas en el recuerdo) Es un recordatorio de los alimentos que se consume.
- Registro diario de la alimentación. (Prospectivo puede haber subregistro), puede ser de 1 día, 3 o 1 semana.

En la historia clínica y dietética se deben incluir: ayuno, alergias e intolerancias, disfagia y problemas en la masticación, enfermedades crónicas; DM, EPOC; hepatopatías, HAS, IRC, hipotiroidismo, etc. Enfermedades gastrointestinales. Cirugías, tratamientos.

Es importante conocer el contexto social del paciente como si vive solo, grado de autonomía, disponibilidad de alimentos, religión, cultural, entre otros.

Absorción y metabolismo de hidratos de carbono y grasas

El intestino humano es un órgano complejo de longitud variable, oscilando entre 3 y 8 m, dependiendo de características individuales y de las técnicas empleadas en su medida

La función principal del intestino es conseguir una adecuada incorporación de nutrientes al organismo, y esto se lleva a cabo a través de los procesos de digestión y absorción de los nutrientes, que se producen básicamente en el intestino delgado, y con una absorción específica según nutrientes y tramo intestinal. Una característica fundamental de este órgano es la morfología del epitelio intestinal con el aumento de la superficie de absorción gracias a la especialización de la mucosa en pliegues, estos en vellosidades intestinales y la membrana apical del enterocito en microvellosidades, multiplicándose de esta manera la superficie de absorción hasta llegar a los 200 m². 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. Cuando las principales funciones del intestino como órgano (digestión y absorción) fracasan, aparecen la Maldigestión y la Malabsorción, que presentan unos datos clínicos característicos y que deberán ser estudiadas mediante una serie de pruebas y técnicas específicas para cada uno de los pasos digestivos y cada uno de los nutrientes.

El alimento que constituye la dieta diaria de humanos y otros animales contiene principalmente polisacáridos, y en menor medida carbohidratos simples (monosacáridos como glucosa, fructosa y galactosa, o disacáridos como sacarosa y lactosa). El primero se encuentra en alimentos como granos, frijoles y tubérculos, mientras que el segundo se encuentra en la leche, frutas y azúcar. Los monosacáridos se absorben rápidamente de la mucosa gastrointestinal, pero los disacáridos y polisacáridos necesitan ser degradados por varias enzimas para ser absorbidos a través de la mucosa. Muchas enzimas gastrointestinales y pancreáticas están involucradas en la digestión de carbohidratos, como la saliva y las amilasas derivadas del páncreas, que actúan sobre los polisacáridos (almidones) para descomponerlos en disacáridos.

La digestión de los carbohidratos, especialmente el almidón, comienza en la boca. Primero, mecanice la trituración de alimentos masticando, lo que también puede activar las enzimas pancreáticas. En este momento, la α -amilasa o ptialinas en la saliva está relacionada con la degradación química del almidón, las α -amilasas pancreáticas producidas en el páncreas, ejercen su acción en el intestino delgado luego de su vertimiento tras el vaciado gástrico. Después, en el intestino, las enzimas olisagosacaridasas y disacaridasas como α -dextrinasas, glucosidasas y maltasas presentes en las microvellosidades hidrolizan los disacáridos y oligosacáridos restantes para obtener glucosa. En cambio, otros disacáridos ingeridos durante la alimentación son hidrolizados directamente en la superficie de la mucosa intestinal por acción de otras disacaridasas como la lactasa (hidroliza la

lactosa en glucosa y galactosa) y la sacarasa (hidroliza la sacarosa en fructosa y glucosa).

Bibliografía:

<https://www.pediatruiintegral.es/publicacion-2015-05/valoracion-del-estado-nutricional/>

<https://www.monografias.com/docs/Ensayo-de-la-nutricion-PKCQNQ4CBY>

https://es.slideshare.net/jurotuno/valoracion-nutricional-en-el-adulto-mayor?next_slideshow=1

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112007000500002