



# **Universidad del Sureste**

## **Escuela de Medicina**

**Materia: Nutrición**

**LN. Daniela Rodríguez Martínez**

**Ensayo**

**Alumna: Guadalupe Elizabeth González González**

**Lugar y fecha**

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

## Primer parcial



En este primer parcial comenzamos con el tema de introducción a la nutrición para adentrarnos a la materia en el cual se hablaron de los problemas que existen en México acerca de la mala nutrición y comentábamos que nuestro país es muy deficiente en cuanto al tema ,ya que la población mexicana tiene un gran desequilibrio

nutricional. *“En México, 1 de cada 8 niños y niñas menores de 5 años presentan una talla baja (moderada o severa) para su edad” (Unicef 2020).*Otra causa de este problema en México es que no existe promoción de una alimentación saludable, ya que pasa todo lo contrario pues siempre están promoviendo los alimentos grasosos, refrescos ya sea en carteles, televisión o radio.

Para el panorama de nutrición en México se abordan cuatro pilares que son la disponibilidad, acceso, uso de alimentos y estabilidad de ofertas, en todos estos se abarca tanto la obesidad como la desnutrición.

También vimos sobre la diferencia que tiene la pirámide y el plato del buen comer y es que esta diferencia se encuentra en que la pirámide tiene más grupos alimenticios, mientras que en el plato del buen comer no y hay una clasificación más concisa y ordenada.

Se mencionaba también que comer es una necesidad biológica y es un acto voluntario, mientras que la nutrición es un acto involuntario, entonces es muy importante diferenciar estos dos términos que suelen confundirse, pues no por el solo hecho de comer quiere decir que nos nutramos. Ya en tanto antojo pues es el deseo de comer algún alimento en específico.

También se comentó sobre la energía y la nutrición las cuales van muy de la mano, ya que si tenemos una nutrición adecuada tendremos energía y viceversa si no tenemos energía es porque tenemos una mala nutrición. Así que es muy importante

que tengamos una alimentación variada y equilibrada, para que esos alimentos que consumamos sean de apoyo a nuestro organismo y le pueda proporcionar energía y así podamos realizar nuestras actividades diarias sin problema.

En los niños es fundamental la energía para su crecimiento, descomposición, reparación y la formación de los tejidos. La energía se va a dividir en tres rubros que son el índice metabólico en reposo que es la energía que se necesita para funciones de la circulación, de la respiración y de la digestión de los alimentos, el otro rubro es la actividad física que en este abarca el deporte o trabajo y el último rubro es de las enfermedades y pues este es el factor de la agresión.

La nutrición tiene un gran aporte hacia el metabolismo, ya que mientras tengamos un aporte suficiente en cantidad y calidad de nutrientes nuestro metabolismo lo agradece.

También se mencionó que 1 kilocaloría es igual a 1000 calorías. Por kilogramo de peso los hidratos de carbono aportan cuatro kilocalorías, los lípidos nueve kilocalorías por kilogramo de peso y las proteínas aportan cuatro kilocalorías.

En cuanto a los beneficios de una alimentación adecuada se encuentran el mantenimiento de la estructura corporal, la función adecuada de los órganos, hay mayor capacidad de defensa contra frente agresiones, facilita un crecimiento y desarrollo óptimo, asegura la capacidad reproductiva y produce bienestar.

Vimos también los factores que influyen en la sensación de hambre que son factores encefálicos, sistemas periféricos, efectos del ambiente y factores emocionales. De igual manera vimos los factores que influyen en el apetito que son factores hedonistas, preferencias y aversiones adquiridas, influencias sociales, apetitos especiales y las variables psicológicas.

También vimos el tema de absorción y metabolismo de hidratos de carbono y grasas, en este tema se mencionó que muchas veces se piensa que los hidratos de carbono se encuentran solamente en panes, pero es que la verdad también se encuentra en frutas, verduras, granos y lácteos. Los hidratos de carbono se dividen

en carbohidratos simples y complejos, en los simples se encuentran frutas, lácteos y hortalizas y en los complejos se encuentra pan, pan integral, pastas, algunas leguminosas como el arroz, avena y frijol. La absorción de los hidratos de carbono se encuentra en el intestino delgado. De igual forma se habló del ATP que tiene muchas funciones en nuestro organismo como división y crecimiento celulares, conducción de los impulsos nerviosos, transporte activo de moléculas través de las membranas celulares entre muchas funciones más.

También vimos el tema de evaluación del estado nutricional y se mencionó que para su realización se utilizan exámenes de laboratorio, estudios inmunológicos. Para los métodos instrumentales en nutrición son utilizados la cinta métrica, plicómetro, báscula entre otros pero esos son los que más se utilizan. En cuanto a métodos para la evaluación del estado nutricional se utilizan también historia clínica, datos socioeconómicos, psicosociales y estilo de vida y también parámetros antropométricos y composición corporal.

También vimos el tema de absorción y metabolismo de proteínas. También vimos el síndrome de mala absorción que es el defecto en la absorción de los nutrientes de los alimentos y este síndrome es provocado por infecciones, medicamentos, enfermedad celiaca o producción insuficiente de enzimas digestivas. Los síntomas que provoca son debilidad, diarrea frecuente, heces de mal olor, pérdida de peso y en las mujeres pueden que dejen de menstruar.