



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

Nutrición

Tema:

“Ensayo sobre los temas vistos en clase”

Docente:

DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ

Alumno:

Oswaldo Morales Julián

3- “B”

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 18/09/2020.

“Nutrición primer semestre”

En primer lugar, tenemos que entender que es nutrición y la 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.

Y hay varias tablas que nos muestran cómo debemos de nutrirnos de una manera adecuada por ejemplo la pirámide nutricional y el plato del buen comer, aunque se parezcan mucho estas dos son muy diferentes ya que la pirámide nos muestra los alimentos pero de una manera no muy específica, no está bien representada la alimentación ahí a diferencia del plato de buen comer en la que si nos muestran todas las clasificaciones de los alimentos de origen animal y leguminosas, cereales y verduras y frutas.

En México, la cocina tradicional es un símbolo de identidad nacional, además, es una de las tradiciones culinarias más destacadas, ricas y diversas del mundo entonces el panorama nutricional de México es complicado, en particular por la llamada transición epidemiológica en que se encuentra el país, caracterizada por la persistencia de antiguos problemas de nutrición y salud ligados a la pobreza, así como los asociados con la riqueza.

Ya que el hambre y los antojos son diferentes no es la misma cosa; el hambre implica la escasez de comida y, de este modo, se asocia a un amplio abanico de problemas de salud y de desarrollo mientras que el antojo es el deseo vehemente, impulsivo o deseo de alguna cosa como comida.

Panorama de nutrición en México se basa principalmente en cuatro principios los cuales son:

La disponibilidad neta de alimentos para consumo humano, sea por producción nacional o sea por importaciones después de haber descontado exportaciones y otros usos, y transformado en calorías, lo que nos da la disponibilidad energética alimentaria

El acceso de toda la población total del país a los alimentos necesarios para una buena alimentación sana y correcta.

El uso adecuado de los alimentos, que la población lo sepa utilizar y no desperdiciar. Y por último una estabilidad de oferta

parámetros relativos a las necesidades de energía alimentaria con base en: sexo, edad y la talla de la población;

- datos relativos al acceso físico y económico a los alimentos que normalmente se obtienen a partir de las encuestas de los hogares;

• así como funciones de distribución normal del consumo de los alimentos de la población, las variaciones de los promedios y las asimetrías en la distribución del consumo habitual de alimentos de la población.

En otras palabras se necesita de una seguridad alimentaria ya que la seguridad alimentaria implica:

1. Tener comida **disponible**
2. Que haya un **modo de conseguirla** (por ejemplo, dinero para comprar alimentos)
3. Que estos alimentos sean **suficientes, inocuos y nutritivos** para que nuestro cuerpo pueda conseguir la energía y nutrientes necesarios para tener una vida sana.
4. Y, por último, pero no más importante, que esta situación sea **estable y continuada** en el tiempo, no una odisea marcada por la incertidumbre.

La FAO mide la inseguridad alimentaria utilizando la Escala de Experiencia de Inseguridad Alimentaria (FIES, por sus siglas en inglés)

Para poder llevar a cabo todo eso debemos de entender que la energía es el combustible que el cuerpo humano necesita para vivir y ser productivo. Todos los procesos que se realizan en las células y los tejidos producen y requieren de la energía para llevarse a cabo. En el cuerpo humano, los alimentos son transformados en sustancias nutritivas.

- La energía contenida en los alimentos: KJ
- Una KCAL es igual a 4.184KJ
- La energía de los alimentos es expresada en KCAL

La caloría es una unidad de energía, y esto quiere decir que, si determinado alimento aporta 100 calorías, esta será la energía que podría recibir el organismo al consumirlo. El cuerpo necesita energía para vivir, y esta debe provenir de los alimentos que se consumen.

La energía se divide en 3: índice metabólico en reposo, actividad física y enfermedades

Existen 3 elementos que aportaran nutrientes al cuerpo:

HIDRATOS DE CARBONO, LIPIDOS, PROTEINA.

- HC: 4 kcal/gramo
- PROT: 4 kcal/gramo
- LIP: 9kcal/gramo

El metabolismo basal es el gasto energético diario, es decir, lo que un cuerpo necesita diariamente para seguir funcionando

Una medida menos precisa, y que se realiza en condiciones menos estrictas, es la tasa metabólica en reposo. Los siguientes factores aumentan el metabolismo basal: Mayor masa muscular.

Es importante también mantener una alimentación adecuada que consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales

- Mantiene la estructura corporal
- Permite la función adecuada de los órganos
- Brinda capacidad defensiva frente a agresiones
- Facilita el crecimiento y desarrollo óptimo
- Asegura la capacidad reproductiva
- Asegura la capacidad para la AF
- Produce bienestar

Valoración del estado nutricional

La evaluación del estado nutricional de un individuo permite conocer el grado en que la alimentación cubre las necesidades del organismo. La historia clínica y psicosocial ayuda a detectar posibles deficiencias y a conocer los factores que influyen en los hábitos alimentarios.

La Asociación Americana de Dietética (ADA) estableció en el año 2003 ciertos lineamientos para proporcionarles a los pacientes un servicio correcto y de calidad por parte de todos los nutriólogos;

Estos procesos conllevan a la aplicación de cuatro pasos:

1. Evaluación del estado de nutrición
2. Diagnóstico nutricional
3. Intervención nutricional
4. Monitoreo y evaluación nutricional.

Y para su aplicación se necesitan

1. Obtención de datos e información por parte del individuo evaluado.
2. Realización de una serie de pruebas y mediciones.
3. Aplicación sistemática y ordenada de los mismos.

4. Evaluación e interpretación de los datos, informaciones, mediciones y pruebas obtenidas.
5. 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.

Los indicadores antropométricos son valores de composición corporal usados para el diagnóstico nutricional de un individuo. En el presente trabajo los indicadores antropométricos fueron usados para analizar la relación entre éstos en estado de obesidad y la enfermedad isquémica coronaria (EIC).

Actualmente se considera que los parámetros bioquímicos son indicadores de la severidad de la enfermedad y probablemente indicadores pronósticos, que parámetros diagnósticos del estado nutricional.

Los Indicadores Clínicos demuestran los cambios físicos que responden a una mala nutrición, y permiten identificar signos y síntomas de las deficiencias o exceso de nutrimentos y aquellos relacionados con una enfermedad.

Indicadores Dietéticos.

Esta sección tiene como finalidad obtener información acerca del consumo de alimentos, los hábitos alimentarios, las condiciones de vida y otros factores psicosociales que pudieran afectar la selección, la preparación y el consumo de alimentos del paciente.