



**Nombre del alumno: Hugo Gerardo  
Morales Gordillo.**

**Nombre del docente: Daniela Rodríguez  
Martínez**

**Materia: Nutrición**

**Grado: Tercero**

**Grupo: B**

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de septiembre del 2020.

Por supuesto, una buena nutrición requiere una buena alimentación. Las personas con dietas deficientes no pueden obtener una buena nutrición, pero debido a que están involucrados muchos otros factores, una buena dieta no es suficiente para brindar una buena nutrición.

Comer es un placer y hacerlo de forma sana, debe serlo también. Es una elección personal, donde no se trata de prohibirnos alimentos, sino de conectar con nosotros mismos para entender qué es lo que elegimos comer. Además de saciar nuestro apetito y disfrutar de los alimentos, cuando nos alimentamos debemos aportar a nuestro cuerpo nutrientes que se necesitan para la vida. Cada alimento que ingerimos se va a transformar en la energía que necesitamos para realizar nuestras tareas diarias, entonces podemos decir que nutrirse es el proceso biológico por el cual nuestro organismo obtiene los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento.

Una buena alimentación da como resultado el buen funcionamiento de los órganos. Permite mantener la mente despierta, ayuda a controlar el peso, mejora la capacidad de respuesta de tu sistema inmune.

El cuerpo humano necesita energía para realizar todas las funciones corporales, incluido el trabajo y otras actividades, así como para mantener la temperatura corporal y las funciones cardíacas y pulmonares constantes, dicha energía la obtiene de los alimentos que consumimos, por los diferentes procesos que se llevan a cabo para obtener la energía la principal se obtiene de la glucosa. Una persona convierte la energía almacenada de su cuerpo en otro depende de cada organismo. Esto corresponde a cambios en el peso corporal, sexo, edad, estado biológico, efectos térmicos del ejercicio e ingesta de alimentos.

HIDRATOS DE CARBONO, LIPIDOS, PROTEINA.

HC: 4 kilocalorias por gramo

PROT: 4 kilocalorias por gramo

LIP: 9 kilocalorias por gramo

Para la nutrición de igual forma existen factores para que se pueda llevar a cabo de una forma correcta estas son; los ambientales, emocionales y los encefálicos, así como existen los factores también se habla sobre las 6 P que son la base para poder definir el estado nutricional de las personas estas son la producción nutricional, preservación de los alimentos, población, pobreza, política y las patologías, los lineamientos del mismo son la evaluación del estado nutricional de una persona, monitoreo, el diagnóstico del estado nutricional y la intervención nutricional.

Hay elementos para la evaluación nutricional que son los siguientes; obtención de datos del paciente, las pruebas y medicinas, la intervención de los datos obtenidos,

y el diagnóstico del paciente. De igual forma hablamos sobre el A,B,C Y D de la nutrición que son las siguientes: Antropométricos, Bioquímicos, Clínicos y Dietéticos, lo que vimos también fue que es lo que pasa con la glucosa se dice que se almacena en el proceso de la glucogénesis, en las células y al final sale como glucosa 6 fosfato que es lo que da energía principal para poder hacer las actividades diarias, el metabolismo de las grasas, penetran y forman los triglicéridos en la sangre y es ahí en donde se forman los quilomicrones.

También pudimos ver la función de la lipasa pancreática, que las más importantes son que sintetiza los ácidos grasos y lo almacena en el tejido graso, convirtiéndolo en triglicéridos y algunos los lleva al hígado.

Cuando tenemos al paciente debemos de llevar una buena relación con el paciente que con el debemos de entendernos de la mejor manera, pues tenemos que llevar una comunicación buena, hablarle con un lenguaje que ellos entiendan, tener una ética para poder tratarlo de la mejor manera, también poder tener el profesionalismo para poder atenderlo, pero no solo eso sino que también tenemos que tener una historia clínica que esta lleva los siguientes puntos: preferencias de los alimentos, alergia algún alimento. Intolerante a algo, cuantas veces al día come y que, para poder atender un paciente se necesitan las herramientas necesarias para realizar las medidas antropométricas, como son; balanza, cinta métrica y el estadiómetro también tenemos que tener en cuenta los exámenes de laboratorio dividido en estáticos y los funcionales.

Los hidratos de carbono están compuestos por hidrogeno, oxígeno y carbono, se encuentran divididos en 2, los cuales son los siguientes, los simples y los complejos, los primeros podemos encontrarlos en frutas, lácteos y las hortalizas el segundo por su parte se encuentran en pan blanco o el integral, en papas, leguminosas como son los frijoles, las lentejas y arroz.