



**Universidad del Sureste**  
**Licenciatura en Medicina Humana**

**NUTRICIÓN**

**Trabajo:**  
**Ensayo sobre los temas abordados**

**Alumna:**  
**Polet Viridiana Cruz Aguilar**

**Docente:**  
**Lic. Daniela Rodríguez Martínez**

**Comitán de Domínguez, Chiapas a septiembre del 2020**

# INTRODUCCION A LA NUTRICION

Las personas cada vez son aún más informadas sobre el conocimiento de nutrición ya que cada día son más implicados en el área de salud y es un factor importante para cuidar de ella.

## LA NUTRICION Y POBLACION

El panorama de la nutrición en México es llamado la transición epidemiológica que se caracteriza por la persistencia en distintos problemas de salud y nutrición que van mucho de la mano con la pobreza tanto los problemas económicos también van de la mano.

Para lograr una buena alimentación en la población es importante, ya quien se alimenta mal no tiene una buena nutrición por ende una mala salud, pero una buena alimentación no basta para tener una buena nutrición.

## FACTORES DETERMINANTES DE LA NUTRICION

El comer es una necesidad biológica que de ello dependerá una parte la vida pero para los humanos es mucho más para la supervivencia, si no es un estímulo placentero, una vinculación social, utilizada en celebraciones tradicionales y ceremonias luctuosas.

La forma en que cada persona es alimentada o como se alimenta es el resultado de una compleja interacción de los factores fisiológicos y psicológicos individuales y los factores tanto sociales como culturales.

Hay que tener en cuenta los significados de hambre, antojo y apetito, el hambre repone el organismo los nutrientes y da saciedad y uno se siente satisfecho y antojo hace referencia al desea de comer un alimento o la preparación de algo en específico.

## ENERGIA Y NUTRICION

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 una KCAL es igual a 4.184KJ la energía de los alimentos es expresada en KCAL.

La caloría: Cantidad de energía necesaria para elevar la temperatura de 1kilogramo de agua en un grado centígrado. 1 kilocaloría es igual a 1000 calorías.

La energía se va a dividir en tres procesos: Índice metabólico en reposo, actividad física, y enfermedades la eficiencia con la que una persona convierte energía de reserva de su organismo en otra depende de cada organismo. Esto corresponde a la masa corporal, sexo, edad, estados biológicos, efecto térmico del ejercicio y el cambio por la ingesta de alimentos.

# VALORACION DEL ESTADO NUTRICIO

La valoración ha sido hoy en día algo que se le va poniendo interés con forme va pasando el tiempo ya que una buena evaluación nutricional puede ser algo que prevenga una enfermedad; llevando así una buena alimentación, una buena actividad física y mental.

También es muy importante que la persona encargada sepa llevar acabo la evaluación nutricional por que puede causar confusiones y mal interpretaciones causándole una deficiencia a su alimentación y por consecuencia una enfermedad.

A continuación se verá lo importante de una evaluación nutricia y como llevarla a cabo correctamente.

La evaluación del estado nutricio es un conjunto de pruebas, evaluaciones clínicas, químicas y métodos que nos van a permitir el diagnóstico de la persona en evaluarla y realizar un seguimiento de un estado nutricio de un paciente.

¿Qué se va tener en cuenta en la valoración del estado nutricio?

Se evaluara el estado de alimentación, un examen clínico, examen nutricional. Consecuente de una evaluación antropometría y parámetros bioquímicos que nos servirán para saber su glucosa, triglicéridos entre otros.

Para una evaluación del estado nutricional se tienen que tener muchos puntos en cuenta como lo es saber qué es lo que ha ingerido hace 7 días, de los 3 días es para la evaluación y saber lo que ingerido hace 24 horas es hacerle una encuesta dietética del día anterior especificando los alimentos y bebidas.

La valoración del estado de nutrición tiene como objetivos: Controlar el crecimiento y estado de nutrición del niño sano identificando las alteraciones por exceso o defecto. Distinguir el origen primario o secundario del trastorno nutricional.

Los pasos que se tienen que llevar acabo es realizar un historial clínico nutricional para la evaluación de la persona:

## **1. Interrogatorio/ encuesta:**

Lo que nos quiere decir o el propósito de este saber una serie de datos del paciente como son los de identificación, porque fue el motivo de su consulta o cual es el fin con el que llego hacia el consultorio Se obtendrán datos acerca de la familia y el medio social

Antecedentes personales: Se deben conocer circunstancias de las cuales sus familiares padecen para que se lleve mejor acabo una evaluación nutricional y vaya acorde con su

alimentación. Se pondrá especial atención en los datos sugerentes de patología orgánica aguda, crónica o de repetición, y en la sintomatología acompañante, sobre todo a nivel gastrointestinal.

Una evaluación dietética: como se mencionó anterior mente cuales es su alimentación de día a día que ha llevado, con una encuesta detallada qué consume habitualmente en las principales comidas del día, cantidad aproximada, tipo y textura del alimento y tomas entre horas, completándolo con la frecuencia diaria o semanal de los principales grupos de alimentos, alimentos preferidos o rechazados y suplementos vitamínicos y minerales. Al tiempo que nos informa sobre la ingesta aproximada, nos da una idea de la conducta alimentaria y permite establecer recomendaciones dietéticas.

## **2. Exploración clínica**

Es la inspección de la persona, principalmente que vayan con ropa cómoda ya que ahí es donde principalmente se detecta lo que es la desnutrición, obesidad o sobrepeso y el desarrollo se lleva a cabo una exploración céfalo- caudal desde el cabello hasta los pies.

## **3. Antropometría:**

Antropometría Permite valorar el tamaño (crecimiento) y la composición corporal del niño. Es muy útil siempre que se recojan bien las medidas y se interpreten adecuadamente.

Las medidas que se tomaran en valoración serán: peso, talla, perímetro craneal, perímetro braquial y pliegue tricipital para esto se deben que tener los materiales adecuados y así poder interpretar los resultados.

Constituyen una herramienta muy útil para el seguimiento longitudinal de niños y permiten detectar individuos y/o grupos de riesgo nutricional. Un patrón puede constituir la “norma” a alcanzar si se elabora de una población nutrida o puede ser solo una “referencia” del estado de salud de una población.

Con las medidas del peso y talla se pueden calcular índices derivados que permiten clasificar el estado de nutrición, evaluarlo en el tiempo y cuantificar la respuesta a las medidas terapéuticas la relación peso/talla, Índice de masa corporal (IMC).

AL final de todo la cita que se llevó acabo, se realiza la alimentación que la persona va a llevar acabo conforme a los datos obtenidos agregándole o quitándole los alimentos necesarios, haciéndole recomendaciones a base de lo que él/ella necesita para una mejor alimentación y no corra los riesgos de sufrir una enfermedad o si ya lo tiene previniéndole que vengan otros consecuentemente.

La importancia de la nutrición hace referencia al proceso que realiza el cuerpo para asimilar los nutrientes que obtiene de los alimentos. Esto se logra a través de la digestión, en donde se absorben los nutrientes en la sangre del tubo digestivo y se asimilan por las células del organismo.

Gracias a estos procesos llevados a cabo por la nutrición es que el organismo cuenta con la energía necesaria para realizar sus funciones vitales. Además de realizar las actividades cotidianas. En este sentido, una nutrición adecuada es muy importante para que el cuerpo obtenga los mejores resultados de acuerdo a sus recursos o necesidades. También, un cuerpo nutrido es más capaz de prevenir o curar enfermedades relacionadas con la alimentación.

Por lo tanto, la importancia de la nutrición actualmente es fundamental para combatir la obesidad y el sobrepeso.

Para mantener una nutrición saludable es:

1. Establece metas realistas: para que puedas llevar una alimentación equilibrada y sana, hay que ir paso a paso. Es importante que realices un compromiso propio y hagas conciencia de que es un proceso que lleva tiempo y dedicación.
2. Jamás te saltes una comida: sea dieta o no, realizar cinco o seis comidas a lo largo del día es básico. Esto te ayudará a equilibrar el hambre para que no llegues con ansias a la comida fuerte. Recuerda: desayunar, comer y cenar debes hacerlas de forma completa con todos los nutrientes requeridos.
3. Sustituye alimentos: aprende a distinguir alimentos que realmente estén hechos de forma más natural y que no contengan ingredientes artificiales. Por ejemplo, puedes elegir los que no tengan grandes cantidades de azúcar o grasa. También, es mejor comer carnes a la plancha en lugar de que estén fritas.
4. Haz tu dieta equilibrada, variada y suficiente: aunque no lo creas, mientras te alimentes bien descansarás mejor y tendrás mayor equilibrio emocional.
5. Hidrátate frecuentemente: tomar el agua suficiente ayudará a que tu organismo asimile de mejor manera los nutrientes.
6. Aprende a comer y a controlar tu peso: desde que nacemos necesitamos para vivir tres cosas: oxígeno, agua y alimentación. Los alimentos son los combustibles a través de los cuales obtienes energías y nutrientes que te ayudan a reparar el organismo.

# **ABSORCION DE HIDRATOS DE CARBONO, LIPIDOS Y PROTEINAS / SINDROME DE MALA ABSORCION**

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.

## **ABSORCION DE LIPIDOS**

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.

## **ABSORCIÓN Y METABOLISMO DE PROTEÍNAS**

### **¿Qué es una proteína?**

Son moléculas formadas por aminoácidos que están unidos por un tipo de enlaces conocidos como enlaces peptídicos. El orden y la disposición de los aminoácidos dependen del código genético de cada persona.

Existen 20 aminoácidos que pueden conformar las proteínas. Los aminoácidos están formados por un grupo amino, un grupo ácido, un carbono principal y la cadena R, que variará en función del aminoácido.

Dentro de los aminoácidos podemos clasificarlos en Aas esenciales y no esenciales. Los esenciales, serán aquellos que el cuerpo no puede sintetizarlos por el mismo y necesitará de un aporte externo y, los no esenciales, serán aquellos que el cuerpo a través de diferentes

procesos metabólicos puede sintetizarlos. Las proteínas poseen 4 estructuras: primaria, secundaria, terciaria y cuaternaria.

1. DESNATURALIZACIÓN DE PROTEÍNAS.
2. HIDRÓLISIS DE PROTEÍNAS POR ACCIÓN DE LA PEPSINA
3. HIDRÓLISIS DE PROTEÍNAS POR ACCIÓN DE LAS ENZIMAS PANCREÁTICAS
4. ABSORCIÓN DE AMINOÁCIDOS DIPEPTIDOS Y TRIPEPTIDOS
5. DESTINO DE LOS AMINOÁCIDOS Y METABOLISMO EN EL HÍGADO.

## SINDROME DE LA MALA ABSORCIÓN

Defecto en la absorción de los nutrientes de los alimentos: Proteínas, lípidos e hidratos de carbono anormalidad fisiológica de la absorción y el transporte de los nutrientes

Hay distintas causas del síndrome de la mala absorción:

### Problemas digestivos

Trastornos que impiden una mezcla adecuada de los alimentos con las enzimas digestivas y el ácido gástrico

Una producción insuficiente de enzimas digestivas

Disminución de la producción de bilis

### Problemas de absorción

Trastornos que lesionan la mucosa del intestino delgado

Extirpación quirúrgica de una sección importante del intestino delgado

Trastornos que afectan la circulación de líquido linfático desde el intestino

Los síntomas que se presentan:

- ◆ Diarrea frecuente
- ◆ Heces con mal olor.
- ◆ Debilidad.
- ◆ Pérdida de peso.
- ◆ Las mujeres puede que dejen de menstruar
- ◆ Los síntomas varían dependiendo del déficit específico. Por ejemplo, una deficiencia de proteínas puede causar hinchazón y acumulación de fluido (edema) en cualquier parte del cuerpo, sequedad de la piel y caída del cabello.

Cecilia Martínez Costa, C. P. (s.f.). *Valoración del estado nutricional* . Obtenido de [https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/valoracion\\_nutricional.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/valoracion_nutricional.pdf)

<https://www.msmanuals.com/es-mx/hogar/trastornos-gastrointestinales/malabsorci%C3%B3n/introducci%C3%B3n-a-la-malabsorci%C3%B3n>