



**Universidad del Sureste**  
**Escuela de Medicina**

**Materia:**  
**Nutrición**

**LIC. Daniela Rodríguez Martínez**

**Presenta:**  
**Fátima Andrea López Álvarez**  
**3\* B**

**Lugar y fecha**  
**Comitán de Domínguez Chiapas a 17/09/20**

# NUTRICIÓN

En la actualidad tenemos un sinnúmero de fuentes de información sobre nuestra alimentación y como llevar una nutrición correcta para mantener nuestra salud en buen estado. En nuestro país desgraciadamente se caracteriza por tener un alto porcentaje de problemas de nutrición y se da por la situación económica de cada persona, se dice que los factores juegan un papel sumamente importante ya que tener una buena alimentación nos mantendrá con una excelente nutrición y más que nada un buen funcionamiento de todos nuestros sistemas. Una de las necesidades fisiológicas que se menciona de manera muy frecuente es la de comer que indudablemente depende la conservación de nuestra vida, así como para un satisfacer un estímulo placentero. Sobresale la forma en la que cada persona se alimenta ya que es una compleja interacción, se dice que la nutrición es algo involuntario, inconsciente, y esencial para la vida y desarrollo de cada individuo, el panorama de nutrición se valora la disponibilidad, la estabilidad y el uso de los alimentos, es ahí en donde México falla ya que no todos los habitantes tienen la posibilidad de los contar con los 4 cuatro puntos del panorama de la alimentación, el cuerpo requiere de mucho aporte de energía para poder cumplir con las necesidades de día a día, es importante para el desarrollo, teniendo en cuenta el índice metabólico, la actividad física y enfermedades que son factores importantes para la supervivencia de nuestro organismo, debemos de mantener una adecuada alimentación ya que con ello nos sentimos bien, tendremos un adecuado funcionamiento de nuestro órganos y el equilibrio de todo nuestro organismo, entre muchos más, nosotros como futuros profesionales de la salud debemos de conocer cada uno de los procedimientos para poder valorar a cada paciente ya que la estrecha relación que existe entre la nutrición y la salud propicia a la aparición de enfermedades tanto físicas como endocrinas, tener en cuenta que los puntos de evaluación son los métodos antropométricos, bioquímicos, clínico y dietéticos que estos conforman el ABCD de la nutrición, debemos de

conocer el tipo y calidad de la alimentación de nuestro paciente, considerando la composición para tener en cuenta la absorción de cada uno de los componentes de su alimentación diaria que se compone por la cantidad de los hidratos de carbono, proteínas y lípidos los cuales aportan cierto grado de nutrientes a nuestro organismo y eso nos dará pauta a la obtención de nuestro diagnóstico y proporcionar el tratamiento en el caso de los pacientes que lo necesiten, conocer los datos de las enfermedades características por una inadecuada desnutrición para poder tratarlo a tiempo y obtener la pronta recuperación de nuestro paciente, conservando su salud y alimentación adecuada.