



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

Nutrición

Tema:

Temas vistos en clase

Presenta:

Aldo Gubidxa Vásquez López

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 18/09/2020.

Temas vistos en clase

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.

Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

Una alimentación saludable 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.

La nutrición es importante para todos. Combinada con la actividad física y un peso saludable, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable. Si tienes antecedentes de cáncer de mama o estás en tratamiento, la buena alimentación es especialmente importante para ti. Lo que comes puede influir en tu sistema inmunitario, tu estado de ánimo y tu nivel de energía.

La antropometría es una técnica incruenta y poco costosa, portátil y aplicable en todo el mundo para evaluar el tamaño, las proporciones y la composición del cuerpo humano. Refleja el estado nutricional y de salud y permite predecir el rendimiento, la salud y la supervivencia. Como tal, es un instrumento valioso actualmente subutilizado en la orientación de las políticas de salud pública y las decisiones clínicas. Este informe presenta las conclusiones y las recomendaciones globales de un Comité de Expertos de la OMS para el empleo y la interpretación actuales y futuros de la antropometría.

En una sección que establece el marco técnico del informe, se explica la importancia de los indicadores e índices antropométricos y se examinan los principios de la

bioestadística aplicada y la epidemiología que sustentan los diversos usos de esos indicadores e índices.

La evaluación del estado nutricional de un individuo permite conocer el grado en que la alimentación cubre las necesidades del organismo.

La evaluación del estado nutricional en los adultos incluye:

- Historia clínica, datos socioeconómicos y psicosociales y estilo de vida.
- Historia dietética.
- Parámetros antropométricos y composición corporal.
- Datos bioquímicos.

La historia clínica y psicosocial ayuda a detectar posibles deficiencias y a conocer los factores que influyen en los hábitos alimentarios.

La historia clínica y psicosocial ayuda a detectar posibles deficiencias y a conocer los factores que influyen en los hábitos alimentarios, tales como los antecedentes personales y familiares, los tratamientos terapéuticos (medicamentos que modifican el apetito y/o el sabor de los alimentos; medicamentos que interaccionan con componentes de los alimentos), el estilo de vida, la situación económica y la cultura. La exploración física de las zonas corporales con elevada capacidad de regeneración (piel, labios u ojos) puede alertar sobre posibles deficiencias nutricionales.

La historia dietética proporciona información sobre los hábitos alimentarios y los alimentos que se consumen.

Los parámetros antropométricos permiten estimar de forma indirecta los distintos compartimentos corporales.

Los cambios de peso corporal pueden tener un buen valor pronóstico.

El IMC se utiliza como criterio indicador de peso insuficiente, adecuado, sobrepeso u obesidad.

La circunferencia de la cintura es útil para conocer el tipo de obesidad (abdominal o central).

Las concentraciones plasmáticas de proteínas de transporte (albúmina, transferrina y prealbúmina transportadora de tiroxina) son útiles para evaluar la desnutrición y su recuperación en pacientes hospitalizados o con patologías crónicas.

Absorción y metabolismo de lípidos

En el metabolismo los ácidos grasos de cadena corta penetran la sangre de forma directa pero la mayoría de los ácidos grasos son re-esterificados con glicerol en el intestino para formar triglicéridos que se incorporan en la sangre como lipoproteínas conocidas como quilomicrones.

La lipasa lipoproteica actúa sobre estos quilomicrones para sintetizar ácidos grasos. Estos pueden almacenarse como grasa en el tejido adiposo

Para lograr la absorción, las grasas son descompuestas en pequeñas partículas que aumentan el área de la superficie expuesta a las enzimas digestivas.

Absorción y metabolismo de hidratos de carbono

En la absorción La glucosa formada por la digestión de los carbohidratos se absorbe por el intestino. El transporte a través de la membrana del enterocito depende del tipo de monosacárido que debe atravesar la membrana.

En los animales, el exceso de glucosa es almacenado en el organismo en forma de glucógeno vía glucogénesis. Cuando se necesita glucosa como fuente de energía o como elemento en procesos de biosíntesis, el glucógeno es degradado por glucogenólisis.

Absorción y metabolismo de proteínas

El intestino es capaz de absorber tanto aminoácidos libres como di y tripeptidos hacia el interior aunque para hacernos una idea el 90% de la absorción corresponde a aminoácidos en forma libre y solo el 10% a di y tripeptidos.

El hígado es el encargado de realizar las funciones de transaminación, desaminación oxidativa y ciclo de la urea.

A través de estos procesos metabólicos podemos utilizar las cadenas carbonatadas de los aminoácidos para producir energía, sintetizar lípidos o realizar la glucólisis y cetogénesis

Bibliografías

<https://www.uco.es/zootecniaygestion/menu.php?tema=153>

<https://bioquimicaweb.wordpress.com/2016/10/27/digestion-absorcion-y-metabolismo-de-carbohidratos/>

https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_07.pdf

<https://4doctors.science/cursos/nutricion/evaluacion-del-estado-nutricional/>

https://www.breastcancer.org/es/consejos/nutricion/alimentacion_saludable#:~:text=Una%20alimentaci%C3%B3n%20saludable%20consiste%20en,nutrici%C3%B3n%20es%20importante%20para%20todos.

https://www.who.int/childgrowth/publications/physical_status/es/#:~:text=La%20antropometr%C3%ADa%20es%20una%20t%C3%A9cnica,la%20salud%20y%20la%20supervivencia.