



Universidad del Sureste
Escuela de Medicina

Materia:
Nutrición

Lic. En nutrición Daniela Rodríguez Martínez

Presenta:
Fátima Andrea López Álvarez
3^{ro} B

Lugar y fecha
Comitán de Domínguez Chiapas a 21/08/20

Actividad 1

CONCEPTOS

ACIDOS GRASOS: Los ácidos grasos son biomoléculas constituidas por lípidos que se forman a partir de una cadena de hidrógeno y carbono lineal. Por explicarlo con un lenguaje menos técnico, se podría decir que son parte esencial de la composición de la mayoría de grasas y aceites que podemos encontrar en el medio natural y en los seres vivos.

Existen fundamentalmente dos tipos de ácidos grasos:

Ácidos grasos saturados: son los que sólo contienen enlaces sencillos entre los átomos de carbono. Los podemos encontrar, por ejemplo, en las grasas de origen animal, que son ricas en este tipo de ácidos grasos.

Ácidos grasos insaturados: son los ácidos grasos que contienen uno o varios enlaces dobles entre los átomos de carbono que forman su cadena. Por ejemplo, uno de los ácidos grasos insaturados más importantes y con el que más familiarizados podemos estar es el Omega 3.

ALIMENTACIÓN: conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena.

FIBRA SOLUBLE: Atrae el agua y se convierte en gel durante la digestión. Esto lentifica el proceso digestivo. Este tipo de fibra se encuentra en el salvado de avena, la cebada, las nueces, las semillas, los frijoles, las lentejas, las arvejas (chícharos) y algunas frutas y verduras. También se encuentra en el psilio, un suplemento común de fibra. Algunos tipos de fibra soluble pueden ayudar a disminuir el riesgo de cardiopatía.

FIBRA INSOLUBLE: se encuentra en alimentos como el salvado de trigo, las verduras y los granos integrales. Este tipo de fibra le aporta volumen a las heces y parece ayudar a que los alimentos pasen más rápidamente a través del estómago y los intestinos.

DIETA: Conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día, y constituye la unidad de la alimentación

NUTRICIÓN: conjunto de procesos involucrados en la obtención, asimilación y metabolismo de los nutrimentos por el organismo. En el ser humano tiene carácter bio-psico-social.

NUTRIMENTOS: Cualquier sustancia incluyendo a las proteínas, aminoácidos, grasas o lípidos, carbohidratos, agua, vitaminas y nutrimentos inorgánicos consumidos normalmente como componente de un alimento o bebida que proporciona energía o es necesaria para el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de la vida o cuya carencia haga que produzca cambios químicos o fisiológicos característicos.

MACRO-NUTRIENTES: Son aquellas sustancias que proporcionan energía al organismo para un buen funcionamiento, y otros elementos necesarios para reparar y construir estructuras orgánicas, para promover el crecimiento y para regular procesos metabólicos.

Este grupo está constituido por:

Proteínas

Grasas

Hidratos de Carbono

MICRO-NUTRIENTES: Son sustancias que no aportan energía pero son esenciales para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

En este grupo encontramos:

Vitaminas:

Hidrosolubles: son ocho vitaminas del grupo B y la vitamina C.

Liposolubles: vitaminas A, D, K o E.

Minerales y oligoelementos: en este grupo se encuentran el calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, cloro, azufre, hierro, yodo, cinc, cobre, cromo, selenio y flúor.

Bibliografía:

NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-043-SSA2-2012, SERVICIOS BÁSICOS DESALUD. PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN MATERIA ALIMENTARIA. CRITERIOS PARA BRINDAR ORIENTACIÓN

ACTIVIDAD 2

ENSAYO

NUTRICIÓN COMO PILAR IMPORTANTE EN SALUD

¿Realmente es importante la nutrición en salud?...Durante mucho tiempo la calidad de vida de los individuos y en algunos casos la falta de recurso económico y acceso a los diferentes servicios, ha influenciado de manera importante en la aparición de diferentes patologías, va desde la manera en que se alimenta hasta en la forma en que día con día realiza sus actividades, cada vez los problemas relacionados a desnutrición, la deficiencia de vitaminas y minerales, obesidad y las enfermedades crónicas se incrementan de una manera impresionante y alarmante a tal grado de ser un serio problema de salud pública.

Durante numerosas investigaciones se ha observado que millones de personas presentan enfermedades a consecuencia de su régimen alimentario poco equilibrados ya que no se cuenta con una estricta y saludable alimentación.

Es importante que se inicie con una buena y exhaustiva educación nutricional a la población en general, el considerar la inversión fundamental para que la nutrición en diferentes lugares reluzca y poder disminuir las diversas enfermedades que se presentan.

La nutrición se dice es el punto de partida fundamental de todo examen en serio desarrollo económico y humano, debemos de considerarla como base para mejorar la condición de vida, colocar en relieve la salud y la nutrición, fomentando la agricultura para lograr una excelente conexión entre diversos campos de la salud, la integración de la seguridad alimentaria y nutricional.

El papel de la Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura es el renacimiento de la nutrición, la elevación de la nutrición, el rendimiento agrícola y la mejora de la población en general, pero es plenamente centrada en la composición de los alimentos, la evaluación de los nutrientes y de las políticas de seguridad para los alimentos y su papel más importante involucra la educación nutricional y trata de resolver el mejoramiento de las dietas y el control de la malnutrición, analiza los patrones de la cadena alimentaria para promover el consumo de alimentos de los huertos domésticos.

Se reconoce el valor de la educación nutricional en la capacidad para poder mejorar los diferentes comportamientos alimenticios, implementación de dietas saludables, fomentando la participación familiar, logrando una vida más saludable y sostenible.

La participación social para la intervención de los diferentes grupos para la educación nutricional es importante para proporcionar información y lograr la concientización de los derechos de cada uno, el cual a su vez involucra la participación del pacto internacional para facilitar la información de los regímenes alimentarios adecuados.

La educación nutricional para la práctica y la motivación de los distintos modelos de las estrategias para el control de los diversos padecimientos a causa de la mala práctica alimentaria, la participación, el dialogo y la colaboración de los múltiples sectores de la salud.

Llegamos a la conclusión que la nutrición realmente juega un papel de suma importancia en la salud, ya que conlleva a un gran reto el orientar a la población sobre las mejores prácticas alimentarias, así como también, el hacer de su conocimiento su derecho en cuanto a su régimen alimentario aunado a los recursos con los que cada familia cuenta, hacer de su conocimiento las diversas complicaciones de la mala alimentación, la falta de nutrientes y fomentando la actividad física para lograr un compromiso, reducción y control de las enfermedades provenientes de la mala práctica alimentaria.

Bibliografía:

<http://www.fao.org/ag/humannutrition/31779-02a54ce633a9507824a8e1165d4ae1d92.pdf>