



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ESCUELA DE MEDICINA

MATERIA:

NUTRICION

PROYECTO:

SEM1 - INTRODUCCION A LA NUTRICION

Alumno:

RUSSELL MANUEL ALEJANDRO VILLARREAL (3B)

Docente:

DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ

LUGAR Y FECHA

Comitán de Domínguez, Chiapas a 19/08/2020

Actividad #1

Conceptos

1. **Nutrición:** La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición es un elemento fundamental de la buena salud.
2. **Alimentación:** Es la ingesta de alimentos por parte de los organismos para conseguir los nutrientes necesarios y así con esto obtener las energías y lograr un desarrollo equilibrado.
3. **Dieta:** Se acepta como sinónimo de régimen alimenticio, que alude a la composición, frecuencia y cantidad de comida y bebidas que constituye la alimentación de los seres vivos conformando hábitos o comportamientos nutricionales.
4. **Nutrimientos:** Unidad funcional mínima que la célula utiliza para el metabolismo intermedio y que es provista a través de la alimentación.
5. **Nutrientes:** los nutrientes son algunas de las sustancias contenidas en los alimentos que participan activamente en las reacciones metabólicas para mantener todas las funciones del organismo.
6. **Macro nutrientes:** (hidratos de carbono, lípidos y proteínas): Son aquellos nutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo. Las **proteínas**; Son los componentes de las estructuras de las células. Las proteínas son péptidos que están constituidos por aminoácidos que se liberan y se absorben en el intestino tras la digestión. Los **lípidos**; Son el nutriente energético por excelencia. Este grupo está formado por los triglicéridos, los fosfolípidos y el colesterol. Y los **hidratos de carbono**; Son una fuente importante de energía y proceden fundamentalmente de los vegetales.
7. **Fibra soluble:** La fibra soluble retiene el agua y se vuelve gel durante la digestión e igualmente retarda la digestión y la absorción de nutrientes desde el estómago y el intestino.
8. **Fibra insoluble:** La fibra insoluble parece acelerar el paso de los alimentos a través del estómago y los intestinos y le agrega volumen a las heces.
9. **Ácidos grasos:** es una biomolécula de naturaleza lipídica formada por una larga cadena hidrocarbonada lineal, de diferente longitud o número de átomos de carbono, en cuyo extremo hay un grupo carboxilo.
10. **Micro nutrientes:** Los micronutrientes son sustancias que no aportan energía pero son esenciales para el buen funcionamiento de nuestro organismo. **Las vitaminas**; son compuestos heterogéneos imprescindibles para la vida, ya que, al ingerirlos de forma equilibrada y en dosis esenciales, promueven el correcto funcionamiento fisiológico. **Minerales**; Son constituyentes esenciales de fluidos y tejidos corporales; que son componentes de los sistemas enzimáticos y están involucrados en la función nerviosa normal. Y los **oligoelementos**; son sustancias químicas primordiales para el buen funcionamiento del organismo y que intervienen en el metabolismo. Estos elementos químicos, en su mayoría metales, son esenciales para el buen funcionamiento de las células. os más comunes son: el cromo, el yodo, el cobre, el hierro.

Actividad #2

Ensayo

La importancia de la educación nutricional

Durante mucho tiempo el humano por naturaleza siempre ha buscado diferentes métodos de cómo tratar las diferentes enfermedades que nos asechan día con día o que pueden contraerse de diferente maneras, pero esta premisa como es de suponer solo aplica en el segundo y tercer nivel de atención sanitaria, descuidando la promoción y prevención en la salud, siendo que de aquí nace el 70 a 80% de problemas sanitarios y de la salud que afectan a nuestra sociedad mexicana y por supuesto en otras naciones ya sea por cuestiones políticos, económicos, sanitarios, individuales, grupales, culturales, etc. Todo esto perfectamente enfocado en esta ocasión a la *nutrición* siendo que tiene un alto alcance en todos los campos ya sea de forma directa o indirecta de las culturas, sociedades, naciones, etc. Ya que empieza desde el vientre de nuestra madre, nacimiento, crecimiento y desarrollo de cualquier ser biológico, dependiendo de esta y de su misma calidad en el ámbito humano será capaz de un desarrollo psicomotor eficaz dando lo mejor de si en cualquier ámbito de sus relaciones y ocupaciones.

La importancia de la nutrición

Como antes habíamos mencionado y analizado la nutrición no es un tema que se tome a la ligera ya que gran porcentaje del desarrollo humano depende de esta y como muchos podríamos pensar no solo sería un problema gubernamental, sino que también es un proyecto individual, sin tener porque crear una dieta específica solo por una patología o moda, ya que esta rama es sumamente extensa y con objetivos específicos según el campo de acción, para un bien común principalmente.

La seguridad nutricional y alimenticia

En este punto es importante darnos cuenta que cantidad no es calidad, ya que por un lado vemos a personas que tal vez no tengan los recursos necesarios para tener alimentos de buena calidad nutritiva y en el otro lado están estas personas que descuidan totalmente las calorías que consumen dando un problema mayor a nivel nacional, donde México es catalogado como el primer país del mundo en tener el mayor índice de obesidad infantil, leyendo todos estos punto somos capaces ya de percibir el gran problema sanitario que representa una buena nutrición cuidando no solo lo que consumimos, sino también que no.

FAO

Diversas organizaciones en el tiempo han querido desarrollar programas para un alimentación acertada, pero al parecer sin ningún efecto, es aquí donde una más entra en el desarrollo de estas la FAO participando en este renacimiento de querer elevar los niveles

nutricios de las sociedades, pasando de su producción, dispersión y consumo. Lo que nos quiere dar a conocer esta institución es el enfoque en los alimentos como principal mecanismo para mejorar las dietas y lucha contra la mal nutrición.

La educación nutricional como estrategia

En esta época al parecer la preocupación por la buena alimentación ha crecido y se han tomado en cuenta en diversos proyectos a futuros, entendemos que tiene un alcance extenso y que puede ser aplicado en diversos niveles de atención, así como en muchas otras instituciones como escuelas, trabajos, puestos, empresas, etc. Contribuyendo a todos estos pilares de la seguridad alimenticia y nutricional, centrándose en todo lo que pueda influir en el consumo y preparación de alimentos. Cubriendo a la mayor sociedad o público posible.

Derecho a la alimentación

Este derecho nace en cuanto a la necesidad de información y capacitación no solo de las personas encargadas en la salud, sino para todo público y persona, dando a comprender el derecho de la alimentación y aprender a participar en las adopciones de decisiones que le afectan. Conociendo los regímenes adecuados de la alimentación en cuanto a producción, elaboración y distribución. Conociendo sus características e identificando sus conveniencias.

La información es para todos

En este apartado se nos prioriza al vínculo madre e hijo, y no es de menos ya que por naturaleza nuestra madre es uno de nuestros medios alimenticios por lo cual gran parte de nuestra vida dependemos de ella, por lo cual la información acertada y correcta es primordial en las primeras etapas del niño, así como la educación de la madre al tener alimentos selectos de los cuales ella ha de consumir tanto para ella como para su hijo. No solo nos detenemos en esta primicia también tenemos el público adulto, joven y tercera edad, así que el trabajo es demasiado y el tiempo es corto, por lo cual se han esto preparando muchas tácticas para llegar a todo tipo de edades, ya que está comprobado que una buena alimentación juega un papel importante en la inmunología del hombre, dando resistencia a enfermedades mortales o ayudando a la regeneración de nuestras células.

Los puntos de acción para lograr dicha misión es:

- El acceso a los alimentos y seguridad en los hogares.
- El conjunto alimenticio como planificación de alimentos nutritivos, el cultivo de huertos saludables, reconociendo la calidad-precio al comprar y consumir alimentos.
- El reconocimiento de alimento chatarra o de mala calidad nutricia.
- Los aspectos sociales de la dieta, como comerciales, influencias sociales, etc.

- El valor de los hábitos alimenticios y necesidades de las personas en esta.
- La motivación en cuidado de la nutrición: consumo, intereses, regímenes, prácticas.
- La sustentación de una educación nutricional: evaluar repercusiones, restablecer preferencias, explicar metodologías, llevar a cabo estudios y evaluar la situación.

Medios de acción

- Para que todo lo mencionado antes tenga un verdadero impacto o se tenga los efectos y resultados esperados se planea hacerlos por medio de:
 - Políticas públicas y promover el acceso a una diversidad de alimentos nutritivos.
 - Fomentar el valor del conocimiento de una buena alimentación (instituciones públicas y privadas)
 - Influir en el comportamiento, creencias y actitudes.
 - Promover la capacidad personal y motivaciones para la adopción de prácticas sanas.
 - Ampliar el conocimiento especializado en materia de educación nutricia.

La importancia del tema es grande, igualmente el conocimiento de esta, el fin de este panorama es ver el verdadero problema de nuestro país y el de muchos otros, en ver las decadencias de una sola cosa repercute en una sucesión de efectos negativos para nosotros de forma individual pero también como sociedad o población. Que el tener dinero significa que una persona se rige de una buena alimentación, sino todo lo contrario como hemos visto, sino se trata de la educación e impacto que este tenga en nuestras vidas sin importar las condiciones económicas, sociales, grupales o modales. La nutrición es un tema muy importante que repercute en nuestra calidad de vida, pero también en la de los demás, así que como personal de la salud es indispensable llevar esta información al igual que ponerlas en prácticas nosotros mismo, como ejemplo de una sociedad cambiante y de buenos hábitos.