

- Nombre de la alumna: Sofi Adai Alvarez Montejo.
- Escuela: UDS (Universidad Del Sureste).
- LEN- Licenciatura En Enfermería.
- Unidad 1: Principios Generales De Nutrición Y Dietética.
- Actividad 2: Investigar Y Documentar En Un Ensayo.
- Profesora: Lisset Del Carmen Flores.
- Asignatura: Nutrición Clínica.
- Modulo: 2.
- Tema De La Unidad 1: ¿Cuáles Son Las Funciones Del Agua En El Cuerpo Humano?, ¿Cuáles Son Los Electrolitos De Mayor Importancia?, ¿De Qué Manera El Cuerpo Humano Puede Obtener La Energía Y Cuáles Son Los Macronutrientes Que Aportan Energía Al Ser Humano?, ¿Cuáles Son Las Recomendaciones Nutricionales Que Se Deben Seguir Para Obtener Un Buen Estado De Salud?.
- 3er. Cuatrimestre.
- Grupo: LEN10SSC0520-A.
- Fecha de entrega: 09/07/2021.

## INDICE

<b>Presentación</b> .....	
<b>Índice</b> .....	<b>2</b>
<b>Introducción</b> .....	<b>3</b>
Expectativas de la unidad.	
<b>Desarrollo</b> .....	
Reflexión de la primera unidad: Principios generales de nutrición y dietética.	
<b>Conclusión</b> .....	<b>5</b>
Reflexión final de la unidad y de la actividad.	
<b>Bibliografía</b> .....	<b>6</b>

# “PRINCIPIOS GENERALES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA”

## INTRODUCCIÓN

“Que la belleza sea consecuencia de tu salud”, Martha Montañó.

Esta unidad de Nutrición Clínica se basa en orientarnos en temas relevantes como la alimentación y los principales recursos nutrimentales que se encargan de proporcionarle vitaminas o minerales al cuerpo humano una vez consumidos, de modo que lo básico es proporcionarnos los distintos conceptos o definiciones a ciertos temas que nos ayudan a comprender de mejor forma ya que lo primordial es tener en claro lo relacionado con la nutrición y poder promover la buena salud en base a una dieta equilibrada con el consumo de los alimentos más recomendables para alimentarnos y así mismo poder brindar ese conocimiento a distintos pacientes porque si bien esto tendrá relevancia a la hora de desempeñar nuestra labor de enfermería. Así mismo espero comprender mucho sobre el tema y mis expectativas son aprender lo que aportan los alimentos. La nutrición se define como una ciencia que estudia los procesos donde el organismo asimila los alimentos y los líquidos necesarios para el crecimiento, funcionamiento y mantenimiento de las funciones vitales. Esto bien, significa que es más o menos es el estudio de la función de los alimentos una vez que los consumimos y así como el camino que recorren dentro del cuerpo humano y corroborar si todos llevan una dieta estable y saludable.

## DESARROLLO

“Un exterior saludable comienza en tu interior”, Robert Urich.

El primer tema de la unidad comienza con una pregunta ¿Cuáles son las funciones del agua en el cuerpo humano?, como ya sabemos, tomar agua es lo más saludable que podemos ingerir si sentimos sed, ya que sus funciones son muchas como: transportar nutrimentos y más sustancias corporales, participa en la digestión, adsorción, metabolismo y excreción, es un agente limpiador del organismo, es un lubricante para las articulaciones, colabora en la temperatura del cuerpo, participa en reacciones químicas o bioquímicas, aparte de que es un componente estructural en los tejidos, es parte de la estructura y funcionamiento del sistema circulatorio. Por estas y otras razones es considerado un líquido vital para el organismo o para nuestro cuerpo en sí, esto ya que por

perdida de al menos el 10% de agua podemos experimentar trastornos por deshidratación y si perdemos 20% de agua se puede llegar a la muerte de la persona o paciente.

La segunda pregunta es ¿Cuáles son los electrolitos de mayor importancia?, los electrolitos son sales minerales que están presentes en el organismo, en la sangre y otros líquidos y esta solución conduce corriente eléctrica, y los electrolitos que según investigue son muy necesarios son el sodio ( $\text{Na}^+$ ), potasio ( $\text{K}^+$ ), calcio ( $\text{Ca}^{2+}$ ), magnesio ( $\text{Mg}^{2+}$ ), cloruro ( $\text{Cl}^-$ ), fosfato de hidrógeno ( $\text{HPO}_4^{2-}$ ) y carbonato de hidrógeno ( $\text{HCO}_3^-$ ). Esto ya que tienen muchas funciones como regular el corazón, la función muscular, nerviosa e inmune, mantiene el pH, participa en reacciones bioquímicas, tiene control de la glucosa en sangre, participa en el metabolismo energético y síntesis de proteínas, además que al menos tan solo el calcio ayuda en función vascular y muscular, transmisión nerviosa y en señalación intracelular. Por estas razones y más, es que considero que el consumo de electrolitos es muy importante para nuestro cuerpo ya que como lo podemos notar la deshidratación es una forma de perder electrolitos, así como también se pierden calorías y nutrientes, en caso de que esto suceda obviamente lo recomendable es consumir no solo agua si no también electrolitos o sueros, otra de las situaciones en las que se recomienda consumirlos es en caso de hacer ejercicio o practicar algún deporte para evitar calambres, de igual forma los niños o personas en general que muestren signos de pérdida de electrolitos deben hidratarse, aunque no se recomienda el consumo de electrolitos en exceso porque eso también puede ser dañino.

La tercera pregunta es ¿De qué manera el cuerpo humano puede obtener la energía y cuáles son los macronutrientes que aportan energía al ser humano?, la forma en la que el ser humano obtiene todos los nutrientes necesarios para el organismo es en base a la sana alimentación, muchos de los alimentos que consumimos no son considerados del todo sanos, así mismo hay muchos alimentos en la dieta que aportan energía, entre otros aspectos esto básicamente quiere decir que nuestro cuerpo obtiene esa fuerza o energía necesarios para que el organismo pueda cumplir con cada una de sus funciones, así como nos permite realizar las actividades cotidianas, los macronutrientes que aportan dicha energía entre otras funciones son hidratos de carbono, es decir azúcares, proteínas que son las carnes o alimentos de origen animal y lípidos que son los que se obtienen de alimentos que contienen grasas o aceites, ahora bien los macronutrientes o macronutrientes solo se deben ingerir

en pequeñas cantidades esto de modo que tanto el azúcar o la grasa que contienen los hidratos de carbono, proteínas y lípidos pueden ocasionar muchas enfermedades, como el colesterol alto, incluso lo más ordinario como sobre peso e obesidad por lo que se deben de consumir en un balance adecuado.

La cuarta y última pregunta del tema es ¿Cuáles son las recomendaciones nutricionales que se deben seguir para obtener un buen estado de salud?, la buena salud empieza con una buena alimentación y tener una buena dieta conlleva a una buena nutrición por lo que los especialistas siempre brindan estas recomendaciones como incluir en nuestra dieta alimentos de cada grupo del plato del bien comer, así como se recomienda comer frutas y verduras en abundancia y con cascara de ser posible, tomar 2 litros de agua potable al día, combinar los cereales con leguminosas y no abusar de su consumo, evitar el consumo de azúcar, grasas, edulcorantes, aceites y sal, el consumo moderado de alimentos de origen animal en especial de carnes rojas, moderar el consumo de grasas saturadas así como los alimentos fritos, se recomienda realizar 5 comidas al día como lo son el desayuno, almuerzo y cena como comidas principales, al igual que se recomienda tener una buena higiene al desinfectar los alimentos, lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño y por último se recomienda realizar actividad física y por lo menos 30 minutos de ejercicio al día o diariamente. Considero que tener una buena alimentación es fundamental para gozar de buena salud por lo que promover estos buenos hábitos de alimentación igual es una gran forma de promover salud.

“La felicidad yace, antes que nada, en la salud”, George William Curtis.

## **CONCLUSIÓN**

En conclusión con la actividad y el tema en general considero que mis expectativas de aprender respecto a la materia de nutrición son bastante acertadas respecto a lo básico que es primordial saber puesto que es el primer tema, es un paso más a la experiencia de conocer lo que comemos y así mismo conocer nuestro cuerpo para poder forjar y fomentar dietas sanas y lo más equilibradas posibles, claro que tomando en cuenta que es básico que este conocimiento esté al alcance de todos y todas sin importar que sean o no pacientes en algún futuro ya que considero que lo ideal es que desde ahora vallamos formando nuestra buena alimentación y nuestros ideales en base al conocimiento que vallamos adquiriendo para que así mismo en el futuro desempeñemos nuestra

labor de enfermería con mucha responsabilidad y dedicación. Y de esta forma concluyo esta actividad.

“Lo siento, no hay solución mágica. Debes comer sano y vivir de forma saludable para estar saludable y lucir saludable. Fin de la historia”, Morgan Spurlock.

### ***BIBLIOGRAFÍA***

Fuentes de investigación:

<https://drive.google.com/file/d/1PcxQcWk1II65zsZE-SIs3I5e6132GH4KX/view?usp=sharing>

<https://drive.google.com/file/d/17wrou39cSZ6MApWsZilk4HmUaF8htXn/view?usp=sharing>

<https://drive.google.com/file/d/19rMPnWNkVj670DrqLuhbJ97VQX8X0RWd/view?usp=sharing>

<https://www.news-medical.net>

Fuentes de frases usadas:

<https://www.pinterest.com>

<https://www.psicoadactiva.com>