

LICENCIATURA EN ENFERMERIA

ASIGNATURA: NUTRICION CLINICA

ALUMNO: ROY ADALBERTO SANCHEZ TORREZ

1ER AÑO GRUPO A

MATRICULA: 409420134

ACTIVIDAD: ENSAYO.

FECHA DE ENTREGA: VIERNES 06 DE AGOSTO DEL 2021.

**¿Cuáles son las funciones que el agua cumple en nuestro cuerpo y por qué es vital para la salud?**

El agua es el principal componente del organismo y este líquido cumple distintas funciones fisiológicas, con lo que contribuye al bienestar físico y emocional. La nutricionista Estefany Argueta explica que el cuerpo humano está compuesto entre un 60 y 70 por ciento de agua. El líquido es vital para los procesos metabólicos, por lo que es importante mantener regulados los niveles hídricos en el organismo. “Es importante no llegar a sentir sed, recordemos que es un factor de alerta básico que indica deshidratación y esto puede traer irregularidades en las distintas funciones que desempeñamos día con día. No se recomienda que las personas salgan, pero quienes estén obligadas a hacerlo, es importante que siempre lleven una botella de agua, la cual los ayudará a recordar que deben ser constantes en la hidratación”, manifiesta Argueta. Durante el encierro es probable que las personas al estar en casa se olviden de mantener su cuerpo hidratado; sin embargo, es necesario hacerlo para evitar daños posteriores en el organismo.

“No olvidemos que los ambientes donde existe aire acondicionado o ambientes muy calurosos provocan una pérdida de líquidos mayores, por lo que se recomienda reponer líquidos de forma constante”, comenta la experta en nutrición.

“La recomendación de agua debe ser personalizada y basada en factores ambientales, energéticos y fisiológicos, aunque por recomendación general se establece un consumo de 2 y 2.5 litros de líquidos al día”, agrega.

**Funciones generales del agua en el organismo**

Termorregulación: En la medida que la persona lleva a cabo distintas actividades, su cuerpo se encuentra expuesto a mayor o menor necesidad de agua, por ejemplo, el ejercicio, las condiciones ambientales o la vestimenta pueden incrementar la temperatura corporal y el agua se encarga de refrescar al organismo y regular la temperatura. Proceso de eliminación: Es importante mencionar que el cuerpo pierde agua a través de procesos renales, pulmonares, digestivos y cutáneos, por lo que contribuye a la eliminación de desechos y toxinas para el cuerpo. Evita la deshidratación: El centro de regulación de la sed se encuentre en el hipotálamo, siempre que existe una baja ingesta de agua se activan distintos mecanismos de alerta para que la persona sepa que debe beber agua, si se ignoraran estas señales, entonces se comienza el proceso de deshidratación y en la medida en que incrementa se registran daños para el organismo.

De acuerdo con Argueta, una pérdida del uno por ciento de agua produce una disminución del rendimiento físico y de la capacidad de termorregulación; mientras que cuando se habla de una pérdida del cuatro por ciento, se reduce aún más el rendimiento físico, surgen dificultades en la concentración mental, dolores de cabeza, irritabilidad y somnolencia. Si se llega a un ocho por ciento, entonces puede haber daños graves e incluso la muerte.

**Electrolitos de mayor importancia**

Los electrólitos son sustancias esenciales en la carrocería requerida para la transmisión de señales de la función de la célula. En el cuerpo humano, los electrólitos principales son:

Sodio (Na +)

Potasio (K +)

Calcio (Ca2 +)

Magnesio (Mg2 +)

Cloruro (Cl−)

Fosfato del hidrógeno (HPO42−)

Carbonato de hidrógeno (HCO3−).

El símbolo más / menos indica la naturaleza iónica de la sustancia y de su carga positiva o negativa como resultado de la disociación.

**Importancia de los electrólitos**

Estos electrólitos son esenciales para las diversas funciones corporales y un desequilibrio del electrólito puede ser peligroso e incluso peligroso para la vida, según el decorado clínico. El equilibrio de los niveles del electrólito por lo tanto se mantiene estrictamente en la carrocería y se puede llegar a la sangre o la orina como dimensión de salud. Este equilibrio complejo y sutil necesita ser mantenido entre los ambientes intracelulares y extracelulares. Particularmente, el gradiente osmótico de electrólitos se debe mantener seguro para asegurar una sangre sana pH y un nivel adecuado de hidración, los factores que son esenciales para la función apropiada de músculos y de nervios. Varios mecanismos existen para ayudar a regular la concentración del electrólito en la carrocería.

**La energía y los micronutrientes**

Nuestro organismo necesita obtener energía diariamente, para satisfacer tres necesidades fundamentales:

- Gasto metabólico basal: cantidad de energía mínima necesaria para el mantenimiento de las funciones vitales del organismo en completo reposo.

- Acción termogénica de los alimentos: gasto de energía debido a los procesos de digestión, absorción y metabolismo, tras el consumo de alimentos.

- Actividad física: movimientos corporales producidos por la contracción de los músculos (es decir, los movimientos realizados como parte de la vida cotidiana), y que comportan un gasto de energía.

El hombre obtiene esta energía que necesita a través de los alimentos, concretamente a partir de algunos de los nutrientes contenidos en ellos: proteínas, grasas e hidratos de carbono, siendo éstos los únicos nutrientes que, junto con el alcohol, proporcionan energía.

El valor energético de los nutrientes suele expresarse en kilocalorías (kcal) y kilojulios (kJ), (1 kcal es igual a 4,19 kJ) y es diferente para cada uno de ellos. Concretamente, los hidratos de carbono aportan 3,75 kcal/g, las proteínas 4 kcal/g, las grasas 9 kcal/g y el alcohol 7 kcal/g. De esta forma, los alimentos, aportan cantidades variables de energía en función de su composición en macronutrientes (proteínas, grasa e hidratos de carbono) y alcohol.

Los nutrientes se definen como las sustancias integrantes de los alimentos cuya ausencia dietética o cuyo aporte insuficiente a través de ésta, ocasiona una enfermedad carencial, que se corrige al suministrar el nutriente concreto.

Existen cinco grupos principales de nutrientes: Proteínas, Hidratos de carbono, Grasas, Vitaminas y Minerales, y comprenden unas 50 sustancias, de los que se consideran nutrientes esenciales (deben ser aportados externamente), 8 aminoácidos, 2 ácidos grasos, 20 minerales y 13 vitaminas.

Aunque en muchos textos no se le da la consideración de nutriente al agua, dada su esencialidad para el mantenimiento de la vida, es y debe tratarse como tal.

**Macronutrientes**

En nutrición, los macronutrientes son aquellos nutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo. Los principales son glúcidos, proteínas, y lípidos.[1]​ Otros incluyen alcohol y ácidos orgánicos. Se diferencian de los micronutrientes, las vitaminas y minerales, en que estos son necesarios en pequeñas cantidades para mantener la salud pero no para producir energía.

Los macronutrientes proporcionan la energía y los materiales de construcción para las innumerables sustancias que son esenciales para el crecimiento y la supervivencia de los organismos vivos.

Nutrientes requeridos en grandes cantidades por el organismo humano y que además aportan la energía necesaria para las diversas reacciones metabólicas, así como construcción de tejidos, sistemas y de las funciones corporales en general. Entre ellos tenemos:

Glúcidos: Son compuestos orgánicos que constan de carbono, hidrógeno y oxígeno. En su forma más simple, la fórmula general es CnH2nOn. Varían desde azúcares (sacáridos) simples que contienen de 3 a 7 átomos de carbono hasta polímeros muy complejos. Son clasificados por el número de moléculas de azúcar: Monosacáridos (como la glucosa y fructosa), Disacáridos (como la sacarosa y lactosa), Oligosacáridos y polisacáridos (como el almidón, glucógeno y celulosa).

Los glúcidos en el cuerpo humano funcionan principalmente en la forma de glucosa, aunque unos cuantos tienen importancia estructural.

Proteínas: son componentes orgánicos conformados igualmente por carbono, hidrógeno y oxígeno, pero también contienen alrededor de 16% de nitrógeno, junto con azufre y en ocasiones otros elementos como fósforo, hierro y cobalto.

Lípidos: Se refiere a toda aquella sustancia apolar presente en los alimentos, como por ejemplo ácidos grasos y esteroles. Los ácidos grasos generalmente se almacenan en forma de triglicéridos, que consisten en una molécula de glicerol unida a tres ácidos grasos. Los lípidos incluyen mantecas (grasas saturadas) y aceites (grasas no saturadas) ordinarios. Desde el punto de vista químico, los ácidos grasos son cadenas rectas de hidrocarburos que terminan en un grupo carboxilo en un extremo y en un grupo metilo en otro extremo.[2]​

Los ácidos grasos se ramifican en cadenas hidrocarbonadas, conectadas por enlaces singulares (ácidos grasos saturados) o por enlaces dobles (ácidos grasos insaturados).

**Recomendaciones nutricionales para un buen estado de salud**

Para tener una dieta sana y equilibrada es importante tomar las decisiones correctas, pero a menudo estas decisiones se basan en otros factores además de la nutrición: la disponibilidad y el coste de los alimentos, el sabor y la apariencia, los gustos y aversiones personales, y las prácticas y tradiciones culturales.

No hay una dieta “ideal” que sea adecuada para todos. Las necesidades nutricionales son específicas de cada individuo, pero todo el mundo necesita una dieta equilibrada que incluya alimentos variados que aporten los diferentes tipos y cantidades de nutrientes que necesitamos para mantener una buena salud.

Si bien las necesidades nutricionales y alimentarias individuales varían con la edad, sexo, salud, estado y niveles de actividad, los consejos alimentarios básicos para los adultos recomiendan:

* Comer carbohidratos con almidón como base de la mayoría de las comidas.
* Comer frutas y verduras tanto como sea posible todos los días.
* Comer legumbres con regularidad.
* Consumir leche y productos lácteos regularmente en pequeñas cantidades.
* Comer carne, pollo, huevos y pescado regularmente en cantidades normales.
* Elegir cuidadosamente el tipo de grasas y aceites en la dieta y usarlos en cantidad limitada.
* Limitar el consumo de azúcar y de alimentos y bebidas azucaradas.
* Limitar el consumo de sal.
* Limitar el consumo de alcohol.
* Mantener el equilibrio energético para lograr un peso corporal saludable.
* Beber mucha agua a diario.