



Universidad Del Sureste

Materia: Nutrición Clínica

Maestra: Lisseth Del Carmen flores

Alumna: Rubí Abigail Díaz Méndez

Grupo: "B"

Tercer cuatrimestre

09/07/2021

Introducción

Los alimentos, tienen un importante papel en el mantenimiento de la salud y en la prevención de muchas enfermedades , una dieta adecuada a nuestra necesidad puede considerarse uno de los soportes permanentes para el cuidado a nuestra salud. Bien es cierto que los cambios actuales en los hábitos y estilo de vida han perjudicado en este ámbito nutricional, sabemos que gran parte de la población no desayunan con regularidad, o bien lo hace de manera insuficiente, no cubriendo necesidades energéticas recomendadas , ni el consumo de agua pura para tener el cuerpo hidratado, mantener una correcta temperatura y eliminar desechos, entonces hay que ser más consciente en llevar una dieta equilibrada o combinaciones de alimentos pueden considerarse adecuadas ayudándonos a afrontar mejor a nuestro quehaceres, ya sean físicos o intelectuales.

Funciones del agua en el cuerpo humano

El cuerpo humano se compone de en un 70% de agua y el 75% está compuesta por el cerebro, beber agua todos los días es muy importante para nuestro cuerpo, lo ideal es bebe agua simple, del cual varia la cantidad de agua dependiendo la necesidad de cada persona, los beneficios que hace el agua en nuestro cuerpo son

Nos ayuda a que la sangre transporte oxígeno, y el nivel de energía aumenta cuando estás bien hidratado, actúa como protector; ayuda a mantener los niveles adecuados de acidez en el cuerpo, es un aliado para la piel ya que ayuda a mantener la elasticidad de la misma y su tonicidad, el agua diluye sales y minerales mediante la orina, si deja de beberlas se podría formar piedras en los riñones, al beber agua los nutrientes de la comida que ingerimos se absorben mejor, es decir ayuda a que queden en el organismo para cumplir su función, este líquido ayuda a contribuir para perder peso, y tener una buena indigestión.

Electrolitos de mayor importancia para el cuerpo del ser humano

Los electrolitos son esenciales para las diversas funciones corporales, un desequilibrio del electrolito puede ser peligroso para la vida, en ello se encuentran: El sodio es un elemento que el cuerpo utiliza para controlar la presión arterial y el volumen sanguíneo. El potasio es un tipo de electrolito que ayuda a la función de los nervios y la contracción de los músculos y a que su ritmo cardíaco se mantenga constante. El cloro: regula junto con el sodio, el equilibrio hídrico (extracelular) y el equilibrio ácido-base. También es importante componente del ácido gástrico (HCl), necesario para la descomposición de las proteínas y grasas, de igual que los otros como el magnesio, hidrogeno de fosfato y bicarbonato de igual forma ayudan en el funcionamiento de los nervios, músculos, corazón y cerebro de manera adecuada

Maneras que el cuerpo obtiene energía

Todos los alimentos son potenciales fuentes de energía, pero en cantidades variables según diferentes cantidades variables según su diferente contenido en macronutrientes (hidratos de carbono, grasa, y proteínas).

Hidratos de carbono:

También llamados glúcidos su función principal es de aportar energía al cuerpo, existen hidratos dos tipos, simples por monosacáridos y disacáridos porque están formados por uno o dos glúcidos, respectivamente. A este tipo de hidratos de carbono lo conocemos como azúcares lo podemos encontrar como el azúcar de mesa, la leche, frutas, miel. En otro lado se encuentran, los complejos (o polisacáridos) forman largas cadenas de glúcidos, en este tipo podemos encontrar los alimentos como el pan, la pasta, el arroz, y los cereales, cuando pasa en proceso de digestión se descomponen estas cadenas, estos serán absorbidos y utilizados por el cuerpo para obtener energía.

Proteínas:

Son gran molécula formada por cientos o miles de unidades llamadas aminoácidos, debido a que existe multitud de proteínas diferentes, sus funciones también son diferentes. Aun así, la principal es la función estructural. Componen los huesos, los músculos, la piel, los órganos etc. En la cual se

encuentra en los alimentos como la carne, pescado, marisco, huevos, las legumbres y los frutos secos.

Grasas:

También llamadas lípidos, son moléculas que se caracteriza por ser insoluble en agua, de hecho, son la forma en la que nuestro cuerpo almacena la energía, tiene ciertas funciones tales como el transporte, absorción y formación de ciertas vitaminas, dentro de las grasas podemos encontrar los ácidos grasos en este grupo se deriva por dos grupos; los ácidos grasos saturados, que se encuentra las carnes y sus derivados, lácteos y sus derivados. Los ácidos grasos insaturados en este grupo se encuentra presentes en el aceite de oliva, el aguacate, los frutos secos y semillas. Por otro lado se encuentra el colesterol; únicamente se encuentra en los alimentos de origen animal, tiene funciones importantes en la membrana de las células y forman algunas hormonas.

Recomendaciones nutricionales para tener un buen estado de salud

Como primer criterio puede conseguirse fácilmente eligiendo una dieta variada que incluya a alimentos de diferentes grupos: cereales, frutas, verduras, aceites, lácteos, carnes, pescados, azúcares, pues los nutrientes se encuentran amplia y heterogéneamente distribuidos en los alimentos y pueden obtenerse a partir de muchas combinaciones de los mismos, esto es una buena garantía nutricional, dando otra razón para que la dieta sea correcta y equilibrada es que estén presente la energía y todos los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona y evitar deficiencia. En lo visto anterior que los macronutrientes siempre el organismo requerirá de grandes cantidades, el resto son vitaminas y minerales, que se necesita en cantidades mucho menores, esto se le llama micronutrientes, de igual forma es muy importante la presencia de estos elementos en el organismo. Es importante la moderación en las cantidades consumidas de todos ellos para mantener el peso adecuado y evita la obesidad y sus consecuencias esto abarca más en las grasas y carbohidratos. Tener una buena hidratación, de preferencia consumir agua

simple para que ayude a nuestro cuerpo a eliminar los desechos de nuestro cuerpo.

Conclusión

Para la conservación de la vida depende mucho de la alimentación para que se lleve a cabo el desarrollo y funcionamiento del organismo, como bien se sabe una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como las enfermedades no transmisibles por ejemplo la diabetes, las cardiopatías, el cáncer. Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida trae buenos beneficios a largo plazo, entre ellos la reducción de riesgo de sobrepeso y obesidades. Por ello, la dieta equilibrada, consumiendo los micronutrientes, macronutrientes y la hidratación, en variaciones y combinaciones en los alimentos que consumimos en porciones adecuadas convirtiendo en una dieta equilibrada será aquella que además de ser sana, nutritiva y apetecible, contribuya también a prevenir las enfermedades crónicas degenerativas, dando resultado menor mortalidad y una mejor calidad de vida.

Referencia:

<https://www.accu-chek.com.mx>

<https://www.who.int/es>

<https://www.infosalus.com>

Nc. Ana Bertha Pérez Lizaur Manual de Dietas normales y terapéuticas, los alimentos en la salud y enfermedad. 2005 la prensa medica.