

**Nombre del alumno: Pamela Guadalupe Rueda
Ramirez.**

**Nombre del profesor: Lisset del Carmen Flores
Velásquez**

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Nutrición clínica

Grado: 3er Cuatrimestre Grupo: B

VILLAHERMOSA, TABASCO A 09 DE JULIO DEL 2021

INTRODUCCIÓN

La nutrición corresponde a la función en la que los organismos incorporan los nutrientes para ser aprovechados en distintas funciones corporales tales como la obtención de energía, reparación de tejido, formación de estructuras entre otras.

Es por eso que en el presente ensayo se expondrá algunas sustancias que son vitales para nuestro funcionamiento, las cuales son el agua y los electrolitos, los micronutrientes y como llevar una vida saludable.

¿Cuáles son las funciones del agua en el cuerpo humano?

El agua cumple una gran función en nuestro cuerpo ya que posibilita la transportación de nutrientes y oxígeno en la sangre, de igual manera es un medio de disolución de todos los líquidos corporales, ayuda a equilibrar nuestra temperatura corporal, elimina las toxinas y lubrica nuestras articulaciones y por último colabora en nuestro proceso digestivo.

¿Cuáles son los electrolitos de mayor importancia para el cuerpo del ser humano?

Los electrolitos son sustancias minerales que se hallan en la sangre y también en otros líquidos del cuerpo y en el interior de las células. Su principal característica es la capacidad de llevar cargas eléctricas. Es decir que el electrolito puede disolverse en agua y conducir electricidad.

Los principales electrolitos del cuerpo humano son el sodio, cloro, calcio, fósforo, magnesio y potasio. Para cada uno de ellos existen valores de concentración sanguínea entre los cuales se consideran normales. Por ejemplo:

Para el potasio los valores normales oscilan entre 3,5-5,3 mEq/L.

El sodio tiene valores normales entre 136-145 mEq/L.

Cloro se considera normal entre 97-107 mEq/L.

¿De qué manera el cuerpo humano puede obtener la energía y cuáles son los macronutrientes que aportan energía al ser humano?

El ser humano puede tener energía consumiendo alimentos que lo favorezcan, haciendo ejercicio, dormir bien, tomar agua y comer un desayuno completo, para ello describiré los macronutrientes que aportan energía a nuestro organismo:

Los macronutrientes están compuestos por tres elementos de suma relevancia: las grasas o lípidos, las proteínas y los carbohidratos o glúcidos.

Las grasas: Son depósitos de energía que aportan nutrientes a nuestro organismo y ayudan a absorber determinadas vitaminas y síntesis de hormonas. "Los depósitos de grasa en el cuerpo rodean, protegen y mantienen la posición de órganos como los riñones, el corazón y el hígado; de manera similar, una capa de grasa puede proteger al cuerpo de los cambios en la temperatura ambiental y mantener el calor corporal".

Las proteínas: son péptidos compuestos de aminoácidos, que se liberan y absorben en los intestinos después de la digestión. "Algunos de estos aminoácidos son sintetizados por nuestro cuerpo a partir de otros aminoácidos; por otro lado, otros no pueden completar este proceso. Estos se denominan esenciales aminoácidos, y hay ocho tipos de ellos, y solo se puede obtener a través de los alimentos: triptófano, lisina, metionina, treonina, fenilalanina, leucina, isoleucina, valina e histidina.

Por último, los carbohidratos o glúcidos: Son la principal fuente de energía para todas las funciones corporales, como la actividad muscular, la actividad cerebral o la digestión. También ayudan a regular las grasas y proteínas en el cuerpo y promueven su oxidación. Los componentes son monosacáridos, disacáridos y polisacáridos. Los dos primeros son absorbidos rápidamente por el intestino e incluyen sustancias conocidas como sacarosa, lactosa, glucosa y fructosa. Al mismo tiempo, los polisacáridos se absorben lentamente en el intestino, incluidos el almidón, el glucógeno o la celulosa.

¿Cuáles son las recomendaciones nutricionales que se deben seguir para obtener un buen estado de salud?

Tener una dieta correcta que cumpla con todas sus características tales como:

Adecuada: una alimentación adecuada es aquella que se adapta a ti con todos los aspectos económicos culturales de entorno social Ya que la dieta se acoplará a tu estilo de vida.

Equilibrada: que se genere un equilibrio de nutrientes en tu dieta ya que tu plato debe formar por el 25% de cereales 50% vegetales y 25% proteína.

Completa: tu dieta debe ser balanceada y es elemental que se incluya todos los grupos de alimentos tales como cereales, leguminosas, frutas, verduras y oleaginosas.

Suficiente: una dieta debe de ser completa para poder absorber los nutrientes, sin embargo, debes asegurarte de consumir la porción adecuada y suficiente para fortalecer tu organismo.

Variada: es recomendable variar lo máximo posible la comida debido a que comer siempre lo mismo se convertirá en una costumbre y terminarás aburriéndote.

Así también hacer por lo menos 30min de ejercicio todos los días, no consumir alguna sustancia toxica como el cigarro y el alcohol, dormir lo suficiente, disminuir el estrés y evitar consumir la sal y la azúcar en los alimentos.

CONCLUSION

Para tener una vida saludable es necesario llevar una buena alimentación, realizar ejercicio y no consumir sustancias nocivas como son el tabaco y el alcohol, pues éste aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles.

por esto es necesario implementar estrategias que nos ayude a la sociedad a llevar una mejor vida saludable.

BIBLIOGRAFIA

Hamm LL, DuBose TD. Disorders of acid-base balance. In: Yu ASL, Chertow GM, Luyckx VA, Marsden PA, Skorecki K, Taal MW, eds. Brenner and Rector's The Kidney. 11th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2020:chap 16.

Oh MS, Briefel G. Evaluation of renal function, water, electrolytes, and acid-base balance. In: McPherson RA, Pincus MR, eds. Henry's Clinical Diagnosis and Management by Laboratory Methods. 23rd ed. St Louis, MO: Elsevier; 2017:chap 14.