



**Nombre de alumno:** Mirna Abigail  
López Santis

**Nombre del profesor:** Daniela  
Montserrat Méndez Guillen.

**Nombre del trabajo:** Ensayo:  
Principios generales de nutrición y  
dietética.

**Materia:** Nutrición clínica

**Grado:** 3ro

**Grupo:** A''

Comitán de Domínguez Chiapas a 19 de Mayo de 2021.

## Principios generales de nutrición y dietética.

La nutrición es algo muy importante en la vida del ser humano, es algo esencial, pues de eso se basa su vida y su salud, ahora; la nutrición no solo es el meterle comida a nuestro cuerpo solo por el hecho de que tenemos que comer solo para mantenernos vivos, este más bien sería el acto de la alimentación ¿Entonces que es la nutrición? De acuerdo a varias definiciones la nutrición es el proceso biológico en donde el organismo absorbe y asimila las sustancias necesarias para el funcionamiento del cuerpo. O bien es *el conjunto de procesos implicados en la ingesta de nutrientes y en su utilización y asimilación para el funcionamiento del propio organismo y para el mantenimiento de la salud.* (DICCIONARIO DE MEDICINA, OCEANO MOSBY, 4ta Edición, pág. 921).

### 1.1 Conceptos generales. Macronutrientes.

Como ya se dijo la nutrición no es el solo ingerir alimentos si no que va más allá de eso, Hipócrates dijo “Los alimentos deben ser nuestra mejor medicina”, y es que así es, siempre y cuando se consuma muy adecuadamente, ya que lo que más requiere nuestro cuerpo son las sustancias nutritivas o nutrimentos. Esto consumiendo lo que cada cuerpo necesita por que un niño de ocho años no va a consumir lo mismo que una persona de treinta años.

Es ahí en donde entran las dietas, una dieta son todos los alimentos que consumimos a lo largo del día, pero cada una se puede decir que es personalizada, esto depende del sexo, la edad, peso, altura de cada persona incluso de si tiene alguna patología o no. *Según el Dr. Federico Stare, especialista en nutrición dice que sea cual fuere la dieta que adoptemos, esta deberá permitirnos desempeñar normalmente nuestras actividades diarias.*

Dentro de los nutrientes que se encuentran en los alimentos existen dos clasificaciones, la primera es de los nutrientes que necesitamos en mayor cantidad en nuestro cuerpo que se le conoce como macronutrientes esta tiene la función de mantener con energía al cuerpo por otro lado están los que necesitamos en menor cantidad que son los micronutrientes.

Dentro de los macronutrientes entran los que se les conoce como carbohidratos, que es uno de los tres esenciales que es el que necesitamos en mayor cantidad en el cuerpo y que constituyen un 55 a 60% de la energía de la dieta humana por consiguiente se encuentran los lípidos y por tercero y ultimo se encuentran las proteínas, esta únicamente las podemos encontrar en las carnes, así que es necesario consumirla por muy mínima que sea la cantidad. *De alguna forma las proteínas e hidratos de carbono también pueden contribuir a elevar los lípidos o grasas de la sangre si se les come en exceso.*

Algunas veces hemos escuchado que los vegetarianos que deberían ser los más sanos son los que más enferman, esto se debe a que no tienen absolutamente nada de proteínas en el cuerpo esto quiere decir que su nivel de energía es muy bajo lo que puede conducir a contraer enfermedades muy graves.

## 1.2. Micronutrientes

Los micronutrientes son las vitaminas (sustancias orgánicas) y minerales (sustancias inorgánicas) no nos aportan energía, pero sin embargo también son parte fundamental dentro de la alimentación, pero con la diferencia de que estos los necesitamos en menor cantidad. Algunas personas piensan que no son esenciales, pero de acuerdo a estadísticas a nivel mundial 165 millones de niños padecen un déficit de vitaminas y minerales siendo esta la causa principal de muerte en niños en países como África que sabemos que radica la pobreza.

Las vitaminas cumplen una función importante en el crecimiento y desarrollo por ende los niños deben tener una muy buena alimentación. Dentro de ellas se encuentran las vitaminas hidrosolubles que son las que se disuelven en agua y las liposolubles las que se disuelven en la grasa. Y los minerales constituyen el 4% de nuestra masa corporal.

## 1.2 Agua y electrolitos.

Al agua se le conoce como la sustancia vital o esencial para la vida ya que sabemos que podemos estar sin comer por muchos días, más no podemos estar sin beber agua.

Este mismo constituye de 75 a 85% del peso de las células, y un 70% del peso total del cuerpo, claro que esto difiere a lo largo de nuestra vida ya que al momento de nacer este corresponde en un 75% y 85% del peso total, en un adulto presenta del 60% a 70% y en un adulto obeso este tan solo corresponde un 55% esto se debe a que tienen más de grasa por ende el agua del cuerpo tiende a disminuir.

El agua esta dividida por compartimientos en donde se habla de la parte intracelular que es toda el agua que se encuentra en la parte interna de la célula y la cual representa un aproximado de dos tercios del agua corporal total es decir unos 35 a 40% del peso.

El siguiente compartimiento es el extracelular que es en donde el agua se ubica fuera de la célula como en el plasma sanguíneo, la linfa, el líquido raquídeo y las secreciones, incluido el líquido intersticial. Este representa el 20% del peso corporal.

Y finalmente se encuentra otro muy pequeño compartimiento que se denomina transcelular esta es la porción del agua que se encuentra contenida en los espacios epiteliales del cuerpo y constituye un 2.5% del agua corporal. Ejemplos de este fluido son el líquido cefalorraquídeo, el humor acuoso, el fluido sinovial y la orina.

Los electrolitos son minerales en el cuerpo que tienen una carga eléctrica. Estos los podemos encontrar en la sangre, la orina, tejidos y otros líquidos del cuerpo. Son importantes porque ayudan a la homeóstasis de la cantidad de agua en su cuerpo. Dentro de este se clasifican tres categorías según las conductividades eléctricas de sus soluciones acuosas.

#### 1.4 Energía.

La energía es el combustible que el cuerpo humano necesita para vivir y realizar todas las actividades diarias, al igual que todos los procesos que el organismo realiza como mantener su temperatura, respirar, circulación de la sangre, entre otros requieren de mucha energía. Esta misma se recolecta u obtiene de los alimentos que nosotros ingerimos, se obtiene principalmente de los que contienen carbohidratos que son nuestra principal fuente de energía.

La unidad de medición de la energía equivale a calorías. Cuando el número de calorías aportadas por los alimentos excede el número o las necesidades inmediatas del organismo, este almacena tal exceso y la mayor parte es almacenada en forma de grasa, otra parte como hidratos de carbono y por lo general en el hígado y los músculos eso hace que se gane peso corporal.

#### 1.5 Recomendaciones nutricionales y alimentarias, dieta equilibrada.

Muchas veces cometemos el grave error de omitir los alimentos que tienen o nos aportan los principales nutrientes, a raíz de eso se desarrollan grandes enfermedades, Por ello es que debemos consumir o tener una dieta personalizada alimentándose de manera variada en muy buenas porciones y dependiendo a la condición que presente cada persona. La alimentación equilibrada no es el ingerir mucha comida ya que es importante la cantidad como la calidad.

*Existen las llamadas reglas de oro de la buena nutrición, ¿de qué trata? Estas se tratan de disminuir, aumentar y separar ciertos alimentos. La primera se trata de Disminuir el consumo de grasas y colesterol; esto incluye lo que son las grasas animales, así como las*

*vegetales, una forma sencilla de hacerlo es el cortando las grasas visibles de la carne o gordos como también le llaman, evitar mucho los alimentos fritos, mantequillas y productos de leche, todo esto se puede sustituir con otras cosas. El disminuir el consumir el consumo de carne también es muy importante ya no al grado de dejarlo completamente porque este nos aporta proteínas, pero quizá cambiar las carnes de vacuno por las de pollo y pescado.*

*El reducir el consumo de azúcar de igual forma es muy importante, según unos estudios de tiempo atrás dice que estados unidos en el año de 1883 las personas en promedio consumían poco menos de 1 kilo de la misma en un año, mientras que en nuestros tiempos consumimos 1 kilo en una semana y si es que eso alcanza.*

*Aumentar el consumo de frutas, verduras y granos integrales, puede que este aumente el tiempo de preparar la comida, pero de alguna forma será satisfactorio, saludable y más barato. Algo fundamental antes de comer es el ¿en donde usted come? El ambiente que rodea es un factor sumamente importante a la hora de la comida.*

*Como ultimo punto es el separar las comidas debidamente buscando que el cuerpo tenga tiempo de digerirlas, muchas veces se quiere comer más comida en la cena que en el desayuno, ¿acaso piensa que le pasa el alimento que ingiere antes de acostarse?, ¿esta recibiendo su cuerpo energía cuando más lo necesita? O ¿esta descansando su cuerpo cuando más lo necesita? Pasa de igual forma que en una comida nos servimos comida de forma abundante, con esto el cuerpo requiere de mucha más sangre para ayudar a digerirla eso es causa de no tener suficientes energías terminando para las funciones del cuerpo y como resultado es el cansancio que sentimos después de comer.*

Después de todo esto debemos de saber que el solo comer para satisfacer nuestras necesidades no quiere decir que nos estamos nutriendo ya que puede que no tengan los suficientes nutrientes para ser absorbidos. Al igual que medirnos en ciertas comidas.

# Bibliografía

(4ta Edición). En *DICCIONARIO DE MEDICINA, OCEANO MOSBY.*

*\*No supe cómo poner la bibliografía de la antología. Y saque información de unos folletitos que tengo, pero igual y no tiene ningún tipo de información.*

