



**Nombre de alumno: Karla Paulina López Santis**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrath Méndez Guillen**

**Nombre del trabajo: Ensayo " Principios generales de nutrición dietética":**

**Materia: Nutrición clínica**

**Grado: 3ro**

**Grupo: B**

Comitán de Domínguez Chiapas 20 mayo 2021

# PRINCIPIOS GENERALES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

## introducción

La alimentación, los alimentos, la dieta, la nutrición, tienen un importante papel en el mantenimiento de la salud y en la prevención de muchas enfermedades, incluso antes del nacimiento, aunque muchas veces no seamos conscientes de ello. Cada día, varias veces al día, seleccionamos y consumimos alimentos que condicionan nuestro estado de salud, para bien y, en ocasiones, también para mal. Las deficiencias de hierro, yodo o vitamina A todavía afectan a una gran parte de la población, especialmente en países emergentes.

## 1.1 Conceptos generales

En nutrición, la dieta es la suma de las comidas que realiza una persona u otro organismo, mientras que los hábitos dietéticos conforman el patrón de alimentación que sigue a diario, esto incluye las preferencias alimentarias, la influencia familiar y cultural sobre el individuo en lo que respecta a los alimentos que ingiere. Aunque los humanos en general son omnívoros, cada cultura mantiene preferencias y mitos sobre algunos alimentos. Por otra parte, tales preferencias alimentarias individuales pueden ser o no saludables desde el punto de vista nutricional. Una alimentación equilibrada requiere una ingestión variada de alimentos con el fin de obtener las cantidades adecuadas de energía y nutrientes. La dieta de los individuos que forman parte de determinado grupo suele tener características similares, de modo que se puede generalizar sobre los alimentos más consumidos, así como sobre los efectos positivos o negativos para la salud relacionados con su consumo habitual. Por ejemplo, la dieta rural mexicana se caracteriza por incluir frijoles combinados con productos derivados del maíz, como las tortillas, además de verduras y ciertas frutas.

Las características de una dieta correcta son cinco las cuales son:

- **Adecuada.** Una alimentación adecuada es aquella que se adapta a ti en todos los aspectos: económico, cultural y entorno social.

- **Equilibrada.** Lo ideal es que se genere un equilibrio de nutrientes en tu dieta; ya que tu plato se debe conformar por 25% de cereales, 50% de vegetales y 25% proteína
- **Completa.** Dentro de una nutrición balanceada para cuidar de nuestra dieta, es elemental que se incluyan todos los grupos de alimentos. Sin duda es algo a considerar, porque con esto absorberás los nutrientes que tu cuerpo necesita para llevar a cabo una dieta ideal
- **Suficiente.** La anterior característica habla acerca de que una dieta debe ser completa para poder absorber más nutrientes, sin embargo, debes asegurarte de consumir la porción adecuada y debe ser suficiente para fortalecer a tu organismo, esto tiene que ser verificado por un especialista ya que se deben de cubrir las necesidades con base en la edad, género, peso, estatura y estilo de vida
- **Variada.** Existen muchísimos alimentos sanos, lo recomendable es variar lo máximo posible, debido a que comer siempre lo mismo se convertirá en una costumbre y terminarás aburriéndote, lo ideal es rotar entre lo que consumes; por ejemplo, cuando comas frutas, varía entre papaya, melón, mango, plátano, sandía, y así con cada grupo alimenticio.

El alimento son sustancias líquidas o sólidas que el organismo ingiere o desecha. Esta se divide en dos que son: las Simples: aquellos que están constituidos por un solo tipo de nutriente, por ejemplo, la sal o el aceite de oliva. Y los Compuestos: aquéllos que están constituidos por varios tipos de nutrientes. En este grupo se incluyen la inmensa mayoría de los alimentos.

La alimentación es una necesidad biológica básica de la cual depende la conservación de la vida; es un proceso finamente regulado en el organismo mediante señales químicas, en especial por las sensaciones de hambre y saciedad, aunque también es posible comer por el placer de disfrutar el sabor de un alimento (como un chocolate), independientemente de que no se tenga hambre. Esta condición se conoce como antojo o apetito.

La nutrición es el proceso sistemático a través del cual degrado, absorbo, obtengo, digiero a través de la alimentación.

## 1.2 Macronutrientes

Los macronutrientes son “nutrimentos que cumplen con funciones energéticas y que se encuentran en forma de polímeros y, por lo tanto, deben de ser digeridos para que el organismo los pueda utilizar”

Esta se divide en 3 que son:

Carbohidratos: primera fuente de energía. Mayor contenido en los alimentos.

Lípidos: segunda fuente de energía. Regulación hormonal

Proteínas: tercera fuente de energía. Es estructural y reguladora.

Su clasificación química está estructurada por:

Monosacáridos: Son las formas más simples ya que están constituidos por una sola molécula, por ello no sufren ningún proceso de digestión, y se absorben como tales por el intestino.

Disacáridos: Son carbohidratos formados por la unión de dos moléculas de monosacáridos, dicha unión se realiza por medio de los llamados enlaces glucosídicos.

Polisacáridos: están formados por la unión de muchos monosacáridos, desde 11 hasta cientos de miles, y la mayor parte de glúcidos que aportamos al organismo están de esta forma.

### **1.3 Micronutrientes**

Los micronutrientes son los nutrientes más pequeños en el organismo necesita en pequeñas dosis para cumplir con sus funciones metabólicas, entre ellos encontramos a las vitaminas y a los minerales.

Las vitaminas son nutrimentos que facilitan el metabolismo de otros nutrimentos y mantienen diversos procesos fisiológicos vitales para todas las células activas, tanto vegetales como animales. Las vitaminas se dividen en dos:

Vitaminas hidrosolubles: se absorbe en presencia de agua y dentro de ellas esta:

- Vitamina C
- Complejo B
- B1: tiamina
- B2: riboflavina
- B3: Niacina
- B5: Pantoténico
- B6: piridoxina
- B8: Biotina
- B9: ácido fólico
- B12: cianocobalamina/cobalamina

Vitaminas liposolubles: son las que se absorben en presencia de lípidos y dentro de ellos esta.

- A: Retinol (vista)
- D: Calciterol (calcio/huesos)
- E: Tocoferol (cabello/piel)
- K: filoquinona (hermorragias)

Los minerales se usan para referirse a los diversos elementos químicos que se identifican en los alimentos; sin embargo, en los diccionarios se encuentra que mineral se equipara con lo “inorgánico” o “con las minas para el beneficio de los metales”. Dentro de ellos esta: FE, NA, CL, MG, MN, ZN, SI, SE, CA, P, F, K.

## 1.4 Agua y electrolitos

Un **electrolito** es cualquier sustancia **que** al disolverse en **agua** se disocia más o menos en sus iones. El resultado es una disolución **que** conduce mejor la electricidad **que** el **agua** pura y el agua es un compuesto orgánico constituido por dos átomos de hidrógeno unidos en forma covalente a uno de oxígeno.

Para mantener la homeostasis el cuerpo necesita remplazar el agua y los electrolitos perdidos excreta los excesos. Los mas importantes son: Na, K, Ca, Mg, Cl, sulfato, fosfato, bicarbonato e H.

## 1.5 Energía

Es necesaria para la descomposición, la reparación, y la formación de los tejidos.

Energía= kcal totales

GET: gasto energético total= GET+GEB+AF+ETA

El balance energético, se recomienda comer con moderación para mantener el peso estable y dentro de los límites aconsejados, equilibrando la ingesta con lo que se gasta mediante la realización de ejercicio físico diario. De esta forma se puede contribuir a prevenir muchas enfermedades asociadas, como la obesidad, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, diabetes, algunos tipos de cáncer, etc. La mejor manera de saber si estamos consumiendo la cantidad adecuada de calorías es controlar el peso.

## 1.6 recomendaciones nutricionales y alimentarias, dieta equilibrada.

Dieta equilibrada, prudente o saludable, son términos que deberían usarse siempre en plural, es decir, hemos de hablar de dietas equilibradas, saludables o prudentes pues, efectivamente, una vez establecidos los criterios que deben cumplir, comprobaremos que muchas dietas o combinaciones de alimentos pueden considerarse adecuadas. Al modelo ideal se puede llegar desde muchas opciones

diferentes gracias a la gran diversidad de nuestros hábitos alimentarios y a la gran riqueza gastronómica de nuestro país.

**Ghrelin:** hormona que hace que no de hambre

**Leptina:** hormona de la saciedad

Las necesidades de cada nutriente son cuantitativamente muy diferentes. Así, las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas, que son los únicos nutrientes que nos proporcionan energía o calorías, deben consumirse diariamente en cantidades de varios gramos y por eso se denominan macronutrientes. El resto, vitaminas y minerales, que se necesitan en cantidades muchos menores, se llaman micronutriente.

## **Conclusión**

La nutrición es necesaria en nuestra vida diaria, para mejorar la calidad de vida, para eso hay diferentes formas de alimentarnos correctamente. Existe el plato del buen comer, la jarra del buen beber etc. Hay también lugares para hacer ejercicio y tener una buena condición y lo mas importante tener una vida sana.