



Nombre del alumno: yuriceyda López Velasco.

Nombre del profesor: Lic. Daniela Monserrat Méndez.

Nombre del trabajo: ensayo.

Materia: nutrición clínica.

PASIÓN POR EDUCAR

Grado:3 cuatrimestre.

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas mayo de 2021.

Introducción

Es que en este tema nos va a hablar que tan importantes es llevar una dieta y una nutrición adecuada y saludable que en esos temas nos va a enseñar que es lo que podemos hacer cual es la meta que nosotros como profesionales de enfermería debemos aplicar a los pacientes para mejorar una muy buena alimentación y sobre todo conocer los términos generales y que comidas mas que nada son saludable y son buenas para la salud en cuestión que podamos consumirlo.

Desarrollo del tema

Principios generales de nutrición y dietética.

El termino de nutrición esta de moda todos escuchamos a diario sobre el problema de sobrepeso y obesidad y existe hoy en día en México tanto en adultos como en niños a esto se refiere que debemos ayudar a las personas con sobrepeso a mejorar su calidad de vida y enseñarles un plato de buen comer y que se lo hagan para que puedan bajar de peso con unos ejercicios de caminata de 30 minutos diarios para que así tengan un peso normal y no después se enfermen de diabetes u otras enfermedades más graves así también conlleva a los que están demasiado sus peso hay que recomendarles también una nutrición sana para que este en peso normal y así dijo Hipócrates “ los alimentos deben ser nuestra mejor medicina” y es la verdad la comida es medicina así llevar una alimentación equilibrada es sano, y más que nada es comprender el termino de nutrición ya que es un concepto complejo donde no solo interviene el cuerpo si no el ambiente y la mente y nos dice que la nutrición es más haya de comer , se define como el conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, , utilizan y excretan las sustancias nutritivas y que los nutrientes son aquellas sustancias integrantes normales de nuestro organismo y de los alimentos y están los macronutrientes los conocemos como hidratos de carbono , lípidos y proteínas se dice que son la mayor fuente de energía y en eso está la energía es tan importante para la sobrevivencia que el cuerpo ha desarrollado la habilidad de almacenarla y ya los micronutrientes se dividen en vitaminas y minerales en eso las vitaminas son sustancias presentes en los alimentos en pequeñas cantidades que son indispensables para el correcto funcionamiento de nuestro organismo y los minerales son nutrientes que existen en el cuerpo y la sangre estos dos forman el grupo de los nutrientes reguladores que son presentes en verduras , los frutos secos , las legumbres y los productos integrales y así como los macronutrientes contienen grasas, proteínas, aminoácidos y la calidad y cantidad de proteína , digestión y absorción de proteína , necesidades de proteínas y la escasez de los alimentos de origen animal por ejemplo ay personas que no comen que son solo vegetarianos que ellos en ningún momento consumen carnes en algunas personas y es muy importante en la humanidad consumirlos por que es enriquecido de vitaminas B6 Y B12 y que poseen unas pequeñitas cantidades de vitaminas E y ya los micronutrientes es el descubrimiento de las vitaminas permitió

el nacimiento del campo de la nutrición en estos micronutrientes están las vitaminas liposolubles que son la A, D, E y K y las vitaminas hidrosolubles por eso es muy bueno consumir vitaminas y minerales proteínas para nuestra salud y mas que nada comer sanamente en esto nos habla de consumir agua y electrolitos por ejemplo el agua secreta por el intestino es disolventes los productos que nosotros consumiremos porque es necesaria para asegurar la consistencia adecuada de las heces en la eliminación diaria por esta vía es de 200 pero aumentar en casos de vómitos y diarrea y ya los electrolitos se refiere a que es cualquier sustancia que contiene en su composición iones libres que hacen que se comparten como un conductor eléctrico y hay dos electrolitos los fuertes y los débiles y ay también un balance electrolítico que es un análisis que se usan valores expresados en miliequivalentes y si queremos preparar NaCl necesitamos saber que cantidad en gramos de cloro y de sodio se tienen que usar , la energía es la que se aplica en la nutrición en lo que contenga el consumo de alimentos que contiene energía y la cantidad que el ser humano va a requerir por eso la energía tiene la capacidad para realizar trabajo, esta unidad de medición de la energía se mide en términos de calorías y requerimiento energético y la tasa metabólica por eso podemos ver que tantas calorías debemos consumir y aplicarse para mantener una salud muy estable y saludable en eso ay un efecto termino de los alimentos que presenta el aumento del gasto energético por encima del GER así la cantidad de calorías ingeridas y el estado nutricional ay también unas recomendaciones nutricionales y alimentarias en una dieta equilibrada , la dieta equilibrada es aquella manera de alimentarse que aportan alimentos variados y la cantidad que nosotros vamos a consumir , así nosotros podemos disfrutar de distintos sabores , olores y aromas de hecho comer y beber de manera equilibrada es muy bueno para nuestra salud nos referimos a los alimentos de la rueda que son energéticos farináceos y almidones que consumimos que son pastas, arroz, patatas , cereales , pan y grasas son aceite, mantequilla, margarina y los demás frutas y verduras que nosotros si podemos consumirlos.

Conclusión

En conclusión, que esta materia de nutrición clínica es muy bonita conocer sobre los nutrientes que contienen y que cosas podemos consumir para tener una dieta equilibrada y ricos en proteínas y contienen vitaminas saludables que si podemos consumir y mas que nada hacer una caminata de 30 minutos que es algo recomendado para mantener sano el corazón y llevar las recomendaciones necesarias para Aser una dieta correcta.

Bibliografía

Ma Lourdes de torres Aured marina francés pinilla (2007) la dieta equilibrada ...
10/ 05/21 de sociedad española de nutrición y dietética sitio web: [https://www.Micof.es/bd/archivos / archivo2069.pdf](https://www.Micof.es/bd/archivos/archivo2069.pdf)