

20/Mayo/2021

PRINCIPIOS GENERALES DE NUTRICIÓN Y  
DIETÉTICA

Nombre del alumno: Ingrid Del Rosario Garcia Calderón

Nombre del Profesor: Daniela Monserrat Mendez Guillen

Materia: Nutrición Clínica

Trabajo: Ensayo

Grado: 3º

Grupo: "B"



# PRINCIPIOS GENERALES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Con respecto a la nutrición se trata del proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales, por otro lado este tema a sido muy mencionado en México ya que han salido muchos casos sobre la obesidad y sobre peso, que han generado casos de varias enfermedades que podrían llegar a ser mortales , uno de ellos seria la diabetes, por lo que se ha recomendado tener una buena alimentación e ingerir alimentos saludables para el organismo, ya que una alimentación adecuada y apropiada solo se consigue consumiendo una dieta equilibrada, la cual es formada por una diversidad de nutrientes, por lo tanto una dieta saludable permite mantener el peso corporal apropiado y equilibrado, y garantiza la capacidad para llevar a cabo las actividades físicas y mentales cotidianas, pero si el consumo de alimentos es excesivo, se es más propenso a la obesidad.

Para empezar debemos comprender el término de nutrición, ya que es un concepto complejo, donde no sólo interviene el cuerpo, sino también el ambiente y la mente, pero también es importante aprender a conocer la comida, ya que la comida es esencial para la vida, pero sin duda alguna, la nutrición va más allá de comer. La importancia de la nutrición hace referencia al proceso que realiza el cuerpo para asimilar los nutrientes que obtiene de los alimentos. Esto se logra a través de la digestión, en donde se absorben los nutrientes en la sangre del tubo digestivo y se asimilan por las células del organismo y es ahí donde entran varios de los procesos de la nutrición los cuales son: la ingestión, digestión, absorción, metabolismo y excreción de las sustancias alimenticias (nutrientes/nutrimientos) por medio de los cuales se produce energía para que ese organismo vivo pueda sostenerse, crecer, desarrollarse y en la mayoría de los casos reproducirse.

Así mismo existen varias clasificaciones de los nutrimentos de los cuales se clasifican en dos tipos : "Los macronutrientes y Los micronutrientes", los macronutrientes son nutrimentos los cuales cumplen con funciones energéticas, que se encuentran en forma de polímeros y por lo tanto, deben de ser digeridos para que el organismo los pueda utilizar.

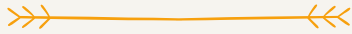
Por ende, los macronutrientes forman una gran parte de la dieta del ser humano, por lo que se clasifican por 3 principales carbonhidratos que son los monosacaridos, disacáridos y los polisacáridos, así mismo podemos mencionar que los carbohidratos nos dan energía, así que dejarlos de lado puede alterar el funcionamiento de nuestro cuerpo y perjudicar nuestra salud. Por otro lado los micronutrientes son elementos que el organismo no puede sintetizar, con algunas excepciones, por lo tanto, tienen que ingerirse con la alimentación, por lo que solo se necesita en cantidades muy pequeñas, su papel es fundamental en numerosos procesos fisiológicos, por lo que son indispensables para la salud, los micronutrientes más conocidos son: Las vitaminas, Los minerales y Los oligoelementos.

En relación con la nutrición otro punto importante que abarca junto a estos conceptos son los Electrólitos que vienen siendo nutrientes importantes para el organismo ya que desempeñan funciones clave en el envío de impulsos eléctricos hacia el corazón, músculos y nervios, también juegan un papel importante en el balance hídrico de nuestras células, tejidos y músculos y se clasifican en tres categorías según las conductividades eléctricas de sus soluciones acuosas, que son: electrolitos fuertes, débiles y no electrolitos.

Los electrolitos fuertes, Son aquellos que se disocian en gran proporción, existen en forma de iones en solución acuosa y son buenos conductores de la corriente eléctrica, así mismo los electrolitos débiles: Son aquellos que se ionizan en menor proporción, existen como una mezcla en equilibrio de iones y moléculas y conducen menos que los anteriores la corriente eléctrica, y por ultimo los no electrolitos: son aquellos que no se ionizan, solamente se disuelven como moléculas y, por ende, dan soluciones que no conducen la corriente eléctrica

Y para finalizar relacionando estos temas a la carrera de enfermería, la nutrición es un pilar fundamental para el tratamiento y la recuperación del paciente ya que nos ayuda a conocer y proporcionar elementos sobre una correcta alimentación siendo esto en las diferentes etapas de la vida y procesos de salud-enfermedad fomentando la prevención de enfermedades, por lo tanto para obtener una buena salud es muy importante ingerir alimentos nutritivos para nuestro organismo, puesto que estos nos dan energía y vitalidad para desarrollar las actividades que se presentan diariamente y uno de ellos serian los carbohidratos, que ademas de proporcionar energía forman un papel muy importante en el desarrollo de las neuronas, permitiéndonos desarrollar nuestro cerebro, por lo tanto se recomienda tomar en cuenta los alimentos que se consumen diariamente ya que estos pueden perjudicar o beneficiar a nuestros organismos, y un punto muy importante es ejercitar nuestro cuerpo a través de actividades físicas como los ejercicios para de esta manera transformar todas las grasas en energías.

## Bibliografía:



Antología de Nutrición Unidad I  
<https://medlineplus.gov/spanish/nutrition.html>  
<https://www.elsevier.es>