



**Nombre del alumno(a): Arlette Guadalupe
Suarez Gordillo**

**Nombre del profesor (a): Daniela Monserrat
Méndez Guillen.**

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Nutrición clínica

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3° cuatrimestre

Grupo: A

**Comitán de Domínguez, Chiapas a
20/Mayo/2021**

PRINCIPIOS GENERALES DE NUTRICION Y DIETETICA

No es necesario insistir sobre el hecho de que el ser humano, como todos los seres vivos, necesita alimentarse para vivir, de la misma manera que una maquina necesita ser aprovisionada de combustible para poder seguir marchando, el organismo vivo necesita recibir del exterior alimentos para seguir viviendo. La nutrición es una serie de procesos metabólicos perfectamente coordinados que pueden mantener un equilibrio en nuestro cuerpo.

La nutrición consiste en la reincorporación y transformación de materia y energía de los organismos para que puedan llevar a cabo tres procesos fundamentales los cuales son, mantenimiento de las condiciones internas, desarrollo y movimiento, mantenimiento el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y microscópico, las sustancias nutritivas son nutrimentos que se pueden definir como unidades funcionales mínimas que la célula utiliza para el metabolismo, en la alimentación es la que consiste en la obtención de la preparación e ingestión de los alimentos, por eso debemos de consumir los alimentos que se clasifican de los nutrientes que son los macronutrientes son orgánicos se encuentran los carbohidratos las cuales son las grasas y los lípidos, las grasas se refieren a los acilglicéridos, uno, dos o tres ácidos grasos se unen a una molécula de glicerina, formando monoglicéridos y los lípidos son un conjunto de moléculas orgánica, constituidas principalmente por carbono e hidrogeno y en una menor medida por oxigeno que integran cadenas hidrocarbonadas, también pueden contener fosforó, azufre y nitrógeno, las proteínas, micronutrientes vitaminas y sales minerales, los carbohidratos se caracterizan por ser simples (**monosacáridos**) y los completos son los (**polisacáridos**) C,H,O ya que tienen una principal fuentes energética y la principal es reguladora, Las proteínas se pueden clasifican en cuatro, la unidad funcional son los que se conocen como aminoácidos, y se caracterizan por ser C,H,O,N,P,S, es la tercer fuente energética y su principal función estructural que son reguladoras.

Las vitaminas podemos encontrar las hidrosoluble que se disuelven en la variedad de agua, que están formadas por las vitaminas C, el ácido ascórbico, un ejemplo las naranjas y la toronja entre otras más, en el complejo B los cuales son los vegetales y las semillas, también podemos encontrar las siguientes vitaminas, Tiamina (B1), Riboflavina (B2), Niacina (B3), Acido Pantoténico (B5), Biotamina (B8), Cobalamino (B12), en las liposolubles son las vitaminas A retinol la vista, D calciferol la absorción de huesos, E tocoferol antioxidante , K filo quinona ayuda en la coagular la sangre.

Los minerales son una sustancia natural normalmente contraen lo que es solido e inorgánica, ya que tienen una cierta estructura cristalina , una diferencia a una roca, que puede ser agregado de minerales o no minerales, que no tienen una composición química específica, los tipos son; en los básicos, cobre, plomo, zinc, estaño, ferrosos hierro, magnesio, los preciosos, oro, plata y platino, los alimentos con minerales, las verduras de hojas verdes pueden tener de (6 a 8) minerales, los frutos secos (7 a 8) minerales, las legumbres en general (6 a 8) minerales, el pescado (6 a 8) minerales y la semillas (5 a 8) minerales. En los electrolitos son minerales que pueden poseer la carga eléctrica ya que se encuentran en la sangre, orina, tejidos y fluidos corporales, los electrolitos incluyen el magnesio, calcio, potasio, y cloro, los podemos encontrar en los alimentos y bebidas como el agua de coco, los jugos de frutas y verduras. Y las verduras y las frutas son la fuente Los electrolitos más comunes incluyen al calcio, cloruro, magnesio, potasio, y sodio, y se consiguen mediante la ingesta de alimentos o bebidas, estos minerales son resultan verdaderamente esenciales para vivir; Las funciones de los nervios y músculos. La hidratación corporal, el ph de la sangre, la presión arterial, la reconstrucción de tejidos dañados.

Los electrolitos se mantienen en el nivel adecuado gracias a los riñones y a varios tipos de hormonas. Cuando hacemos ejercicio y sudamos, estamos perdiendo electrolitos, en su mayoría sodio y potasio.

De manera que, para continuar teniendo la concentración necesaria, podemos reemplazarlos por frutas y vegetales.

Tener desequilibrio de electrolitos ya sea por consumir mucho o poco puede provocar problemas serios de la salud del individuo estos electrolitos, se pueden clasificar en, electrolitos fuertes estos se disocian en porciones fuertes existen en forma de iones en solución acuosa y son buenos conductores de corriente eléctrica.

En la energía es la capacidad que puede tener cada cuerpo para así poder realizar cada actividad, trabajo, se obtiene mediante la nutrición ya que al consumir los carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas y los minerales el cuerpo puede absorber todos los nutrientes necesarios y así puede tener un excelente metabolismo para poder realizar cualquier actividad, en el aumento del gasto energético es producido por los nutrientes que está en relación con la calidad de calorías ingeridas.

Podemos decir que la alimentación y la nutrición debe ser buena, para que así cada uno de los individuos pueda tener una dieta saludable y una dietética como sabemos en la disciplina que estudia cada régimen de la alimentación que tenemos que llevar bien, también debemos tener cuidado con todos los pacientes ya que no sabemos que otra enfermedad puede acusarle, si no tenemos buenos argumentos.

REFERENCIAS

Ma Lourdes de Torres Aured Marina Frances Pinilla. (2007). La dieta equilibrada... 10/05/2021, de sociedad Española de Nutrición y Dietética_Sitio web: <https://www.micof.es/bd/archivo2069.pdf>

Romina F. Diaz (2020). Alimentación ay balance energético 12/05/21, de Fepreva Sitio web:http://www.frepvea.org/curso/5to_curso/bibliografia/volumen2_vol2.pdf

Aliat universidades. Libro nutrición.