



NOMBRE DEL ALUMNNO(A):

ELVIRA JOSELIN RECINOS PEREZ

NOMBRE DEL PROFESOR:

DANIELA MOSERRAT MENDEZ

NOMBRE DEL TRABAJO:

ENSAYO

MATERIA:

NUTRICION CLINICA

CARRERA:

LIC. Enfermería

Grado: 3er CUATRIMESTRE

grupo: A

UNIDAD 1. PRINCIPIOS DE NUTRICION CLINICA Y DIETETICA

En esta unidad hablare acerca del termino de nutrición ,este dice que es un tema de gran importancia en la sociedad, que para todas las personas es de suma importancia por los problemas de sobrepeso y los problemas de obesidad ya que, México se ha destacado en esos temas que son dados tanto en adultos como en niños .en estos casos se generan enfermedades que pueden llegar a ser ,mortales tales como la enfermedad de la diabetes , en esta se dice que se debe insistir en el hecho de tener una dieta adecuada como, comer más frutas y verduras e ingerir más agua y también que debe exigirse o emplear el ejercicio y disminuir los azucares .en este apartado también habla acerca del avance que ha tenido la tecnología en los alimentos , esta ofrece productos con el 0% de grasas y bajos en calorías, sodio; también habla acerca de los productos magicos que siempre hemos tenido conocimiento, en algunos casos siempre hemos tenido conciencia de estos productos que son vendidos y distribuidos ya sea por internet o de manera personal , estos productos suelen ser de buena eficacia y sin efectos secundarios y algunos siempre tienen efectos secundarios que tienden llevar a las dificultades de la salud ,por qué algunas reacciones pueden llegar a ser mortales ,queda claro, cada cuerpo u organismo es diferente y no todos reaccionan de la misma manera ante medicamentos no recetados, para ello, las personas siempre tenemos este tipo de problemas con los productos magicos o la mala alimentación ya que abecés con esos productos se puede llegar a una obsesión con la búsqueda del cuerpo perfecto y así conllevar a la enfermedad llamada anorexia en donde se pierden muchos electrolitos y nutrientes vitales y las proteínas.

como dijo Hipócrates "la comida es medicina" esta frase es muy real porque con ella tenemos mucha concordancia ,así como cuando decimos el agua es la vida bueno asi decimos en mi familia, porque siempre necesitamos de ella para estar bien por que supongo que tres días o mas podríamos estar sin alimento alguno aunque tendríamos desgaste pero sin agua ,siento que no podríamos tardar ni una semana sin recibir la energía necesaria y recibir electrolitos que ayudan al cuerpo a regenerar energía e hidratación y no estar sedientos o cansados, al hablar de la alimentación diaria algunos ese tema no lo tenemos claros porque abecés no

cuidamos la forma en la que serviremos un platillo es decir , debemos combinar bien cada uno de los grupos del plato del buen comer y siempre gracias a ella llevar una dieta balanceada y no caer en el juego de las grasas o la mala alimentación que después viene provocando enfermedades graves y como antes mencionamos ;la diabetes ,el sobrepeso y la obesidad , la dieta la debemos cuidar tanto para los niños como para los adultos ,al alimentarnos debemos entender que el cuerpo absorbe los nutrientes necesarios para recuperar nutrientes importantes en nuestro organismo para que sigamos con el día a día y para eso se necesita tener una buena dieta como mencionaba, porque gracias a la comida nosotros podemos recuperar agua como un 20% hasta un 70% que es el porcentaje de agua del que se constituye el cuerpo.

como hablábamos la alimentación consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos y que la dieta es todo a aquello que consumimos de alimentos y bebidas en el transcurso del día ,por eso nos referimos que cada persona ya sea de edades distintas debemos mantener adecuada alimentación esto de manera diaria sin importar el tipo de dieta que deben de mantener, en este apartado habla sobre los nutrientes, que cada uno de ellos son de suma importancia sin importar si son buenos o malos cada uno debe estar presente porque si uno de ellos falta es motivo para que la persona enferme o muera, claro está cada nutriente debe tener o ingerirse de una manera adecuada y en cantidades necesarias , porque la velocidad que el organismo absorbe los nutrientes es diferente a cada uno de ellos, por la diferencia de cantidades y porciones ingeridas.

Cuando hablamos de nutrientes, los mas importantes para el cuerpo son el oxígeno y el agua ya que como hablábamos anteriormente sin ellos no podríamos sobrevivir, de ellas necesitamos cantidades adecuadas para que nuestro cuerpo no adhiera una toxicidad, para una persona es difícil que pueda obtener una deficiencia por algún nutrimento que no pueda recibir, porque todo lo que consume siempre tiene que tener nutrimentos necesarios para la escases en el organismo.

"los nutrientes son aquellas sustancias integrantes normales de nuestro organismo y de los alimentos cuya ausencia o disminución por debajo de un límite mínimo producen al cabo de un tiempo, una enfermedad por carencia".

esto conlleva a lo antes hablado acerca de que si no tenemos los nutrientes que necesitamos en nuestro organismo sufrimos enfermedades que pueden llegar a ser mortales, los nutrientes se dividen en dos partes si les podríamos decir así: MACRONUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES, estas sustancias se diferencian por las cantidades que precisan en nuestros organismo, estas proveen una función ya sea energética , como plasmática y reguladoras, las ENERGETICAS como su nombre lo menciona son las que se encargan de proveer el material energético que

que el organismo necesita para reponer el gasto que se produce para afrontar las funciones del organismo, por ejemplo, el vivir ,el correr, caminar,(constante movimiento) los seres vivos también para respirar necesitamos energía pues, incluyéndome algunas personas no tenemos el conocimiento o simplemente no nos ponemos a pensar si necesitamos energía para respirar por que como vemos que es una acción involuntaria pero necesaria, también para mantener la temperatura y la actividad muscular para este trabajo menciona que los nutrientes nos suministran hidratos de carbono, proteínas y lípidos que ayudan al mismo, La función PLASTICA es la que provee las sustancias necesarias para que se puedan producir y que formen los tejidos para el crecimiento así mismo para reponer el desgaste de ellos estos construyen y reparan proteínas ,minerales y agua, las funciones REGULADORAS son aquellas que suministran las sustancias necesarias para producir y forma tejidos y estos lleven a cabo las funciones orgánicas en el organismo de manera adecuada están son las que se encargan de regular cada una de las reacciones químicas del metabolismo , asi como el uso de las vitaminas y minerales .

En la clasificación de los nutrientes habíamos mencionado que son dos : macronutrientes y micronutrientes cada una tiene una función importante en el organismo y también cada una de ellas se podría decir que tienen una ración adecuada para que ellas implementen un trabajo esencial, los macronutrientes los conocemos como hidratos de carbono, lípidos, y proteínas que son la mayor fuente de energía (medidas de calorías) y también hablamos de los minerales , los minerales son nutrientes existen en todo el cuerpo y en la sangre ,a todo ello se han encontrado 17 diferentes minerales esenciales para la nutrición humana ,están forman el grupo de reguladores y están presentes en las verduras y frutos secos , las legumbres y en los productos integrales; los micronutrientes son nutrimentos que cumplen funciones energéticas y que para ello se encuentran en forma de polímeros y deben ser digeridos para que el organismo absorba y puedan ejercer su trabajo y ser utilizados, los polisacáridos son hidratos de carbono los aminoácidos que constituyen las proteínas ácidos, grasos ya sean líquidos, solidos, los macronutrientes forman la mayor parte de la dieta de los seres humanos aproximadamente un 99% , los principales hidratos de carbono se clasifican en tres: monosacaridos,disacaridos,polisacaridos; los monosacáridos aparecen como componentes bases de los disacáridos y polisacáridos, los monosacáridos más importantes de una dieta humana son la fructosa,maltosa,galactosa,las que es aún más importantes es la a-D glucosa. Las grasas son tan importantes como las proteínas ,los seres vivos necesitamos las grasas asi como las proteínas ya que son nutrimentos ,estas constituyen aproximadamente del 20 al 25% de la energía también a la dieta humana las grasas aportan el 9kcal/h y almacén en células .las grasas son esenciales para la

digestión ,absorción y transporte de las vitaminas liposolubles aporta importantes propiedades de textura o alimentos como los helados ,helados significa suavidad y los productos horneados que significa ternura, les llamamos lípidos simples a los que son los ácidos grasos que pueden ser saturados como los que contienen la crema la mantequilla y manteca ,se les llama lípidos compuestos a los fosfolípidos que se pueden encontrar en los huevos y en el hígado los glupolipidos que existen en alimentos de origen animal como la leche y las lipoproteínas que se encuentran en la piel del pollo lípidos misceláneos son aquellos esteroides y vitaminas A,E y K también son los alimentos de origen animal principalmente ,para los seres vivos en de buen alimentación consumir estos nutrimentos ya que como se menciona anteriormente sirven para la digestión y para mantener la energía en el organismo, existen diversos tipos de grasa tales como las vegetales y las animales así como también en las grasa se pueden clasificar como buenas y malas además estas contienen carbono ,hidrógeno y oxígeno y también son insolubles en agua o sea que no se pueden disolver en el agua ,a la grasa corporal se le denomina como lípidos se puede dividir en dos categorías como grasa almacenada o grasa estructural la almacenada sirve para producir energía y la estructural es intrínseca de las células o sea la membrana celular ,mitocondrias y orgánulos celulares ,las grasa alimentarias están compuestas por triglicéridos que principalmente pueden partir desde el glicerol y cadenas de carbono ,hidrogeno y oxigeno estas estas denominadas como ácidos grasos la AGPIS incluye a dos de los ácidos grasos no saturados esta los clasifica el ácido linoleico y el ácido linoleico que se han denominado ácidos grasos esenciales AGE estos son de vital importancia para la salud ,pasado de estos puntos de los ácidos grasos vamos a otros puntos como las proteínas y los electrolitos como comenzamos desde la introducción estos son de vital importancia estos son lo que a nosotros como seres vivos nos mantiene con vida y salud además de energía y que sin estos nosotros pues no tendríamos la fuerza para seguir adelante en nuestro día a día ni también podríamos hacer el trabajo para buscar y alimentarnos las proteínas aún aquellas encargadas del crecimiento y el desarrollo del cuerpo además sirven para el mantenimiento y la reparación del cuerpo así como también para producir enzimas metabólicas y digestivas ,las proteínas contienen 4kcal /g esta cantidad existen en cantidades apropiadas de alimentos que consumimos en el día a día además la combinación de proteínas conduce normalmente a un buen aprovechamiento ,esto se hace en la dieta humana cuando por fin se combinan las grasas lípidos y electrolitos es ahí donde estos hacen su mezcla y se van distribuyendo a su almacén de energía ,vitaminas y grasas ,como hemos visto las proteínas son diferentes a los hidratos de carbono estos son diferentes por su estructura química de nitrógeno ,así como los aminoácidos su papel es componer a las proteínas a partir de los aminoácidos de cualquier proteína se unen mediante la unidad peptídica para que así formen cadenas y gracias a esto existen diversos tipos proteínas diferentes, los humanos

a comparación de los animales tiene distinta capacidad para convertir un aminoácido en otro, porque en el ser humano esta capacidad es limitada y en los animales pues no esto se basa en la limitación y carencia de engerimiento de las proteínas por la dieta que llevan ya que son muy distintas la FAO ha producido cuadros donde muestran el contenido de aminoácidos que son esenciales en diversos alimentos y se puede ver que alimentos se complementan en mejor con otros y son necesarios averiguar la cantidad de proteínas y aminoácidos que proporcionan la cantidad y calidad de proteína siempre es buena ,dependiendo la manera en la que las consumimos y como platicábamos anteriormente aprender de la eficacia de cada una de ellas y de saber específicamente de donde provienen y para que nos sirve y nos ayuda a nuestro organismo la digestión y absorción de proteína son importantes porque gracias a ellas se almacenan o pueden los nutrimentos ejercer su trabajo y así brindarnos sus grandes beneficios y las proteínas se consumen en la alimentación y gracias a esto sufren una serie de cambios químicos en el tracto gastrointestinal la fisiología de la digestión proteica es compleja la pepsina y la renina del estómago ,la tripsina del páncreas y la erepsina de los intestinos hidrolizan las proteínas en sus componentes ,para los niños es necesario que a partir desde que nacen consuman el 2.5% de proteínas ya que ellos están creciendo y necesitan de ellos para que fortalezcan su organismo y su mente y sus huesos estos son los que necesitan mantenerse firmes en ese aspecto porque a partir de una edad contemplada ellos necesitan llevar una dieta adecuada para que puedan ingerir las cantidades adecuadas de alimentos para tener las proteínas ,un nivel de grasa adecuada y de los componentes químicos necesarios para el cuerpo además mantener el equilibrio en los electrolitos y grasas, lípidos y proteínas ,esto se puede encontrar en los macro y micronutrientes por ejemplo en los niños a partir desde que crecen ellos siempre consumen diferentes vitaminas encontradas también en micronutrientes .estas se encuentran en pequeñas cantidades encontradas en compuestos químicos y en alimentos que se sirven en raciones pequeñas ,los electrolitos son importantes para generar energía y reponer desgastes energéticos estos se clasifican en tres estas pueden ser fuertes, débiles y también pueden no ser electrolitos para ello se debe mantener un balance este consiste de tener una buena reserva de ellas ,las podemos encontrar en los alimentos y en las bebidas naturales y en las procesadas como los sueros orales también los electrolitos son encontrados en los alimentos vegetales ya que al igual reservan suficientes nutrientes para beneficio del organismo .

Las proteínas y cada una de las sustancias naturales son de vital importancia para todos los seres vivos estos son los que ayudan al ser humano para su desarrollo desde que se comienza a formar he llegado a esta conclusión porque siempre he tenido pláticas con personas adultas ya sean mujeres u hombres así como mi

madre ,la cual me ha dicho que todos necesitamos vitaminas y que desde pequeña me ha enseñado que debemos de tener una buena alimentación para que tengamos un buen desarrollo ya sea físico y mental asi como también para mantener una buena salud y esta pues se busca de acuerdo a una dieta por q como hablaba anteriormente siempre debemos de comer bien y mantener el equilibrio en la dieta ,una persona no debe comer ni tanta grasa ni muy poca debe de consumir ni mucha agua ni poca aun que esa pues no importa que uno ingiera demasiada o poca siempre es buena para tener una buena lubricación en la boca y una buena estabilidad en la sangre por que como se mencionaba anteriormente el agua contiene electrolitos y los electrolitos se encuentran también en los alimentos asi que además de consumir agua adecuadame que es de 1,5 a 2 litros de agua en mujeres y hombre de 2 a 3 litros diarios pues debemos ingerir los alimentos adecuados y tener balance sobre cada uno de ellos asi también las recomendaciones para una dieta balanceada es consumir agua adecuadamente ,la alimentación debe ser variada y muy bien combinada además de establecer reglas alimentarias para no consumir demás grasa o azucares que pueden producir riegos en la salud como enfermedades que pueden ser controladas con medicamentos y ejercicio como también pueden llegar a ser mortales ,una de ellas pueden ser la diabetes y el sobrepeso u obesidad que también por la mala alimentación podemos enfermarnos de los riñones o el estómago ,en pocas palabras dañar cada uno de nuestros sistemas corporales ,debemos hacer conciencia de que consumimos y en cuantas raciones y cantidades ,primordialmente que nos hace daño para asi tener una buena dieta balance y asi vivir un poco más de tiempo y reservar energías para lo necesario ,si aprendemos a cuidar nuestra salud aprenderemos a disfrutar más de la vida y de gozar buenos momentos en familia y amigos por que no solo cuidaremos nuestro cuerpo si no también a la familia ya que son importantes para nosotros .

Bibliografía

M^a 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>

Romina F. Díaz. (2020). alimentación y balance energético. 12/05/21, de Fepreva

Sitio web:

http://www.fepreva.org/curso/5to_curso/bibliografia/volumen2/ut4_vol2.pdf

Aliat universidades. Libro nutrición.