

NOMBRE : ROXANA TOMAS DOMINGUEZ

TEMA : ALIMENTACION Y SALUD PUBLICA



MATERIA : NUTRICION CLINICA

CARRERA : LIC. EN ENFERMERIA

GRADO Y GRUPO : 1: A

FECHA DE ENTREGA : 21/05/21

COMITAN DE DOMINGUEZ CHIAPAS

ALIMENTACION Y SALUD PUBLICA

La alimentación es un acto que todos los seres vivos realizamos todos los días, desde que iniciamos nuestros días, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 30 ó 31 día del mes, los 12 meses del año; algunas personas ingieren los tres alimentos recomendados (desayuno, almuerzo y cena) mientras que otros dos o, en el peor de los casos solo una; aún cuando estamos sanos o enfermos. Lo importante es que todos los seres vivos consumimos algún tipo de alimento durante toda la etapa de nuestras vidas, pero lo que es importante, y es algo que muchos no tomamos en cuenta de lo que ingerimos y la calidad de los alimentos que tenemos, conllevando esto a una mala nutrición. Si consideramos esto en aquellas personas que se encuentran mal de salud, una mala nutrición podría empeorar su cuadro, es por ello que se ha elaborado esta guía de Nutrición Hospitalaria, en la cual se indican las diferentes dietas usadas en pacientes hospitalizados o con alguna patología. Esto brinda orientación en este tema, esperando que ésta información sea de mucha ayuda. En primer lugar, le hablare sobre los subtemas que nos dio a conocer ya que es de mucha importancia para nuestra profesión a un futuro principalmente los conceptos generales macronutrientes. Son aquellas sustancias que proporcionan energía al organismo para un buen funcionamiento, y otros elementos necesarios para reparar y reconstruir estructuras orgánicas, para promover el crecimiento y para regular procesos metabólicos.

Este grupo está constituido por:

- Proteínas
- Grasas
- Hidratos de carbono



Así también los micronutrientes es muy importante para mantener un sistema inmunitario fuerte, formar los huesos o los glóbulos rojos son algunas de las funciones para que el nuestro organismo necesita los micronutrientes. En parte se denominan de este modo por que la ingesta necesaria suele ser en pequeñas cantidades, por debajo de los 100 miligramos al día. Los micronutrientes se dividen en dos grandes grupos. Vitaminas: entre las que se encuentran los hidrosolubles todas las del grupo B y la vitamina C, y las

liposolubles (A,D,K,o E.)Minerales: También conocidos como oligoelementos. Algunos de ellos son el calcio, el cobre y el magnesio. A menudo, se confunden los oligoelementos con micronutrientes, aunque dentro de este grupo solo hay una pequeña parte de minerales esenciales para nuestro organismo, mientras que otros oligoelementos son más elementos en la naturaleza. Dentro de ello también agua y electrolitos es de mucha importancia ya que se debería consumir un mililitro de agua por cada kilocaloría que comemos, así que si tenemos una dieta de 2 mil calorías debemos consumir 2 litros de agua diario.

El agua tiene distintas funciones como lo son el transporte de nutrimentos, regulación de temperatura y lubricación de articulaciones. Cuando perdemos agua también perdemos electrolitos, minerales como el sodio, cloro, potasio, calcio, y el fósforo que tienen una carga eléctrica y que tienen como función principal los impulsos nerviosos y la contracción muscular

El agua es necesaria en cualquier modalidad deportiva como vehículo de transporte de nutrientes, para eliminar sustancias de desecho y para enfriar el cuerpo. La energía es todo aquello para llevar a cabo todas sus funciones, necesita un aporte continuo de energía: para el funcionamiento del corazón, del sistema nervioso, para realizar el trabajo muscular, para desarrollar una actividad física, para los procesos biocinéticos relacionados con la. Esta energía es suministrada al cuerpo por los alimentos que comemos y se obtiene de la oxidación de hidratos de carbono, grasas y proteínas. Se denomina valor energético o calórico de un alimento a la cantidad de energía que se produce cuando es totalmente oxidado o metabolizado para producir dióxido de carbono y agua (y también urea en el caso de las proteínas). Comer frutas y verduras al menos de 400 g y 3 o 5 porciones de frutas, hortalizas al día además de legumbres por ejemplo lentejas, frutos secos y cereales integrales, maíz, mijo, avena trigo arroz integral no procesados. Con el fin de mejorar el consumo de frutas y verduras se puede:

- Comer frutas frescas y verduras crudas como aperitivos.
- Limitar el consumo de azúcares libres a un 5%



S

En la tecnología alimentaria y valor nutritivo Los alimentos requieren de tratamiento que eviten su deterioro, ya que con el paso del tiempo se modifican bioquímicamente y no son

aptos para el consumo. En este proceso se modifica el valor nutritivo de los alimentos. Cabe destacar que la tecnología alimentaria ha permitido incrementar la vida útil de muchos productos frescos, esto permite que podamos acceder a frutas fuera de su periodo de temporada. Por ejemplo, hay ciertos alimentos que se deteriora más rápido que otros, como la leche la carne, el pescado, las verduras y las frutas. Estos es debido a que estos alimentos tiene mayor cantidad de agua que, por ejemplo, los frutos secos, que puedan ser almacenados durante más tiempo. Por eso cuando vamos a consumir un alimento que ha sido congelado previamente debemos descongelarlo en la nevera, ya que los microorganismos crecen más rápido a temperatura ambiente. Los efectos sobre el valor nutricional son. Perdidas de algunas vitaminas por las altas temperaturas, desnaturalización de proteínas. El primer condicionante para que la dieta sea correcta y nutricionalmente equilibrada es que estén presentes en ella la energía y todos los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona y evitar deficiencias. Este primer criterio puede conseguirse fácilmente eligiendo una dieta variada que incluya alimentos de diferentes grupos (cereales, frutas, hortalizas, aceites, lácteos, carnes, ...), pues los nutrientes se encuentran amplia y heterogéneamente distribuidos en los alimentos y pueden obtenerse a partir de muchas combinaciones de los mismos. Esto ya es suficiente garantía de equilibrio nutricional. Es importante recordar que no hay ninguna dieta ideal ni tampoco ningún alimento completo del que podamos alimentarnos exclusivamente, puesto que ninguno aporta todos los nutrientes necesarios. Por ejemplo, las naranjas tienen apreciables cantidades de vitamina C, pero carecen de vitamina B12, que, sin embargo, se encuentra en las carnes. Éstas, a su vez, no tienen hidratos de carbono ni fibra, nutrientes importantes que suministran los cereales. Los alimentos funcionales son aquellos que tienen un efecto potencialmente positivo en la salud más allá de la nutrición básica. Según sus defensores, los alimentos funcionales promueven una salud óptima y ayudan a reducir el riesgo de padecer enfermedades.

Un ejemplo de alimento funcional más conocida como la avena, ya que contiene fibra soluble que puede disminuir el colesterol. Algunos alimentos se modifican para que tengan beneficios para la salud. Como también un ejemplo, el jugo de naranja se fortifica con calcio para favorecer la salud de los huesos. La valoración nutricional es una evaluación esencial dentro de este periodo a fin de terminar el estado nutricional de la gestante, que nos permitan determinar los posibles riesgos de salud que puedan presentar respecto a su estado nutricional, así como cuidar el crecimiento, la formación y el desarrollo del nuevo ser. Una forma práctica de valorar el estado nutricional de una gestante es mediante la medición antropométrica, la cual consiste en la toma de variables como talla peso, este último será tomado cada vez que la gestante, acuda su control, así se podrá evaluar la ganancia, de peso este último será tomado cada vez que la gestante acuda a su control, así se podrá evaluar la ganancia de peso, siendo esencial explicar a la usuaria sobre estas mediciones para su colaboración. Los indicadores antropométricos utilizados son el índice de masa corporal pre gestacional IMC PG y y ganancia peso según clasificación nutricional.

la calidad y seguridad alimentaria La seguridad es obligatoria y garantiza la inocuidad de los alimentos, y la calidad es voluntaria y garantiza determinadas características del producto. El consumidor debe de estar protegido, informado y siempre tiene la última palabra cuando elige lo que come. La seguridad es toda aquello que garantiza la inocuidad de los alimentos, es decir que su consumo no produzca un perjuicio para la salud, por ejemplo, una intoxicación por microorganismos patógenos toxinas, contaminantes, metales pesados, irradiación etc. Así la calidad alimentaria hace referencia a aspectos que no tiene que ver con la seguridad pero que si pueden influenciar en la decisión de compra del producto, por ejemplo, que un fruto seco tostado lo este de forma homogénea o que un paquete de garbanzos no aparezca una lenteja. Un problema de calidad nunca supone un peligro para la salud, pero si de una imagen negativa de la empresa. El estado nutricional La valoración del estado nutricional de una persona o de un grupo de población debe hacerse desde una múltiple perspectiva: dietética, antropométrica, bioquímica, inmunológica y clínica. Con esto doy por terminado estos subtemas ya que es de mucha importancia como le mencionaba antes. Ya que dicho subtema nos proporciona mucha información para llevar a cabo varias prevenciones y saber qué tipo de alimentos estamos consumiendo saber de la, mucha importancia que nos está proporcionando tipos de alimentos. Nutrientes, grasas, proteínas. Como también el agua ya que es de mucha importancia para nuestro consumo diario y así también mantener una buena salud bien.

BIBLIOGRAFIA

<https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/informacion-nutriciona>