



**Nombre del alumno: Erik Emmanuel
Gordillo Ramuco.**

**Nombre del profesor: Daniela
Montserrat Méndez.**

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Nutrición Clínica

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: “3er Cuatrimestre”

Grupo: LEN10SSC0120-B

ENSAYO

PRINCIPIOS GENERALES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Los alimentos, la dieta y la nutrición, tienen un importante papel en el mantenimiento de la salud y en la prevención de muchas enfermedades, incluso antes del nacimiento, aunque muchas veces no seamos conscientes de ello. Cada día seleccionamos y consumimos alimentos que condicionan nuestro estado de salud, para bien o para mal. Por eso es importante la buena alimentación y saber que nutrientes nos puede aportar cada alimento que nosotros ingerimos cada en cada momento.

Cada alimento tienen ciertos nutrientes y vitaminas por lo cual debemos consumir y saber sobre cada dato importante sobre ello como los macronutrientes y micronutrientes, el agua, los electrolitos, la energía que nos aporta y las recomendaciones nutricionales, alimentarias y dieta equilibrada.

Los macronutrientes nos dice que proporcionan las calorías o energía y son los lípidos, los glúcidos y las proteínas y los micronutrientes no nos aporta energía pero son indispensables para el funcionamiento del organismo y estos se encuentran en los carbohidratos, monosacáridos, disacáridos, polisacáridos, grasas, proteínas, aminoácidos entre otros.

El agua y los electrolitos son esenciales para nuestro cuerpo porque nos proporcionan sodio, cloruro, magnesio, potasio y calcio que son indispensables para la supervivencia de las células.

Como sabemos la nutrición se puede decir que es el conjunto de procesos mediante los cuales el hombre ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos y que cumple importantes objetivos como Suministrar energía para el mantenimiento de sus funciones y actividades, aportar materiales para la formación, crecimiento y reparación de las estructuras corporales y para la reproducción, suministrar las sustancias necesarias para regular los procesos metabólicos, y reducir el riesgo de algunas enfermedades.

La alimentación nos dice que es el proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos que forman parte de nuestra dieta, son necesarias para la nutrición y la dieta el conjunto y cantidades de los alimentos o mezclas de alimentos que se consumen habitualmente por lo que la dieta equilibrada son aquellas que contienen la energía y todos los nutrientes en cantidad y calidad suficientes para mantener la salud.

El alimento es todo aquel producto o sustancia que una vez consumido aporta materiales asimilables que cumplen una función nutritiva en el organismo. Existen grupos de alimentos en la cual se dividen en granos, verduras, frutas, productos lácteos y proteínas es importante desglosarlo de esta manera ya que para llevar una dieta equilibrada es recomendable saber estos grupos alimenticios.

Las tablas de composición de alimentos son para valorar las ingestas de energía y nutrientes y planificar la alimentación individual y colectiva de personas sanas y enfermas por lo tanto es de suma importancia de tener conciencia sobre dicha tabla y saber si tenemos una dieta sana o no.

Algo importante hoy en día son los procesos tecnológicos en los alimentos ya que se ocupan de la composición, las propiedades y el comportamiento de los alimentos por lo que el valor nutritivo determina el valor energético y la carga de nutrientes del mismo como grasas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas, vitaminas y minerales, sal, entre otros.

Con respecto a los seminarios puedes asistir en ciertos congresos o platicas con especialistas de la nutrición para poder tener una dieta equilibrada ya que te explicaran cada duda que tenga.

Los alimentos funcionales son aquellos que son elaborados no solo por su características nutricionales sino también para cumplir una función específica como puede ser el mejorar la salud y reducir el riesgo de contraer enfermedades que esto solo lo da un experto o conferencistas en el tema.

Para conocer el estado nutricional de nuestro cuerpo es importante por lo que se tiene que considerar el índice de peso-talla y el índice de masa corporal aunque también se considera el sexo y la edad ya que tiende a varias.

La seguridad alimentaria nos dice que se refiere más a la inocuidad de los productos alimentarios es decir que nos garantiza que los alimentos no causaran daño al consumir el alimento otorgando calidad a los alimentos de manera que se prevengan las enfermedades.

Para concluir puedo decir que tener conciencia sobre la alimentación es muy importante para la salud y la supervivencia del organismo ya que nos hace participes de la nutrición o desnutrición según la ingesta de alimentos que llevemos día a día y que solo depende de uno mismo y la orientación profesional.

Bibliografía

(Borraz Gracia, Civera Andrés, Ferriols Lisart, & Fons
Moreno, 2012)