

¿Qué es la Nutrición?

La nutrición es la ciencia que estudia los procesos por los cuales el organismo RECIBE, TRASFORMA Y UTILIZA las sustancias que contienen los alimentos, este es un acto involuntario e inconsciente, que empieza donde la alimentación termina y es un proceso estrictamente Biológico.

La alimentación por su parte es la forma y manera de proporcionar al cuerpo los alimentos, es un acto consciente y voluntario, y esta influenciado por factores culturales, económicos y sociales.

El proceso de nutrición se lleva a cabo cuando los alimentos, una vez ingeridos, se transforman en nutrientes mediante tres procesos, DIGESTION, ABSORCION Y UTILIZACION METABOLICA de los nutrientes. Posteriormente el organismo los utiliza en procesos de biosíntesis, de producción de energía o son almacenados en lugares específicos.

Las Funciones de los Nutrientes son:

Energéticos: Carbohidratos

Reguladora: Lípidos

Estructural Plástica: Proteínas

¿Qué significa DIETETICA?

La dietética es la disciplina que estudia los regímenes alimenticios en la salud, de acuerdo con los conocimientos sobre fisiología de la nutrición; o en la enfermedad (dietoterapia), de acuerdo con los conocimientos sobre la fisiopatología del trastorno en cuestión. Es el estudio higiénico de la alimentación la cual permite establecer de modo científico la ración alimenticia o dieta conveniente a una persona según su trabajo o estado de salud.

De igual forma se le confiere con este título al profesional de la rama sanitaria que aplica los conocimientos de la ciencia dietética y que por tanto se encarga de estudiar, vigilar y recomendar los hábitos alimenticios a sus pacientes con el objetivo de mejorar su salud se le conoce como dietista.

¿Qué son los NUTRIENTES?

Son sustancias contenidas en los alimentos y sirven a los seres vivos para poder llevar a cabo todas sus funciones metabólicas necesarias para la vida. Estos se pueden clasificar en dos grandes grupos; MACRONUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES.

MACRONUTRIENTES:

CARBOHIDRATOS

PROTEINAS

LIPIDOS.

MICRONUTRIENTES

VITAMINAS: A, B, C, D,E,K, B1 A B12,etc

MINERALES: CLACIO, FOSFORO, ZINC, HIERRO, SELENIO, MAGNESIO, etc.

#### AGUA Y ELECTROLITOS.

El agua es un elemento esencial para todos los seres vivos, este elemento se encuentra en la naturaleza y es parte integral de todos los ecosistemas naturales y es fundamentalmente para el sostenimiento y la supervivencia de la vida en todo el planeta.

Un electrolito es cualquier sustancia que al disolverse en agua se disocia más o menos en sus iones, dando como resultado una disolución que conduce mejor la electricidad que el agua pura, in primera instancia para ayudar a recuperar el agua perdida en la actividad física rigurosa.

En el cuerpo humano existen electrolitos necesarios para regular nuestro PH sanguíneo, para la hidratación corporal y el funcionamiento de los músculos.

Algunos iones que son PRIMARIOS o Principales en los electrolitos de la fisiología son, el CALCIO, POTASIO, MAGNESIO y el SODIO.

Los electrolitos pueden ser débiles o fuertes y estos lo determina si están parcial o totalmente ionizados o disociados en medio acuoso.

El término electrolito fuerte hace referencia a una sustancia que al disolverse en agua, provoca la formación de iones con una reacción de disolución irreversible, este tipo de electrolitos se ionizan completamente, es decir, al 100%.

Un electrolito débil es una sustancia que al disolverse en agua, produce iones parcialmente, con reacciones reversibles, debido a que los electrolitos débiles se ionizan de forma parcial, su porcentaje de ionización está entre 1 y 10%. Entre los electrolitos débiles se encuentran los ácidos acético, benzoico, fórmico, carbónico, fosfórico, sulfuroso, y también la Dimetilamina y la Etilamina.

#### ENERGIA.

La energía se define como la capacidad de realizar trabajos, de producir movimiento y de generar cambio, es inherente a todos los sistemas físicos y la vida en todas sus formas, se basa en la conversión, uso, almacenamiento y transformación de energía.

#### Recomendaciones Nutrimientales.

Se entiende por recomendación nutricional a la cantidad de un nutriente determinado capaz de facilitar un normal funcionamiento del metabolismo del ser humano en casi la totalidad de una población. Las recomendaciones tienen fines prácticos y un enfoque meramente poblacional.

En Mexico nos regimos por el PLATO DE BUEN COMER y la JARRA DEL BUEN BEBER, las cuales son herramientas de ayuda que representan la forma ideal de alimentación para los seres humanos. Esta grafica tiene como objetivo promover una dieta saludable, que combina diferentes tipos de alimentos según su valor nutricional.

Se recomienda el consumo de los siguientes productos y de la siguiente manera:

- Frutas y verduras: 5 porciones al día.
- Cereales y leguminosas: Este grupo contiene la mayor cantidad de carbohidratos empleados por el cuerpo como energía, así que hay que consumir una mayor cantidad a lo largo del día, pero evitarlos por las noches.
- Alimentos de origen animal: el consumo de estos productos debe ser controlado y no deben ocupar más de una cuarta parte del plato, y solo deben ser dos porciones al día.

Criterios de alimentación.

El plato del buen comer incluye también los siguientes criterios de buena alimentación.

Completa.

Se debe tratar de incluir por lo menos un alimento de cada tipo en todas las comidas del día.

Equilibrada.

Se deben guardar las proporciones entre alimentos, alternando los ingredientes en las preparaciones de comida.

Suficiente.

Deben satisfacer las necesidades nutricionales de cada individuo. Estas necesidades varían según la edad, sexo, nivel de actividad física, estatura y condición fisiológica.

Variada.

Debe mezclar diferentes tipos de alimentos de cada grupo en cada menú que se prepare.

¿CUAL ES LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICION EN ENFERMERIA?

El esquema nutricional que se maneja en enfermería es de vital importancia para la recuperación del paciente, ya que esta fortalecerá el sistema inmune y las necesidades nutrimentales del mismo, dando como resultado una recuperación pronta y efectiva aunada al correcto uso y aplicación de los esquemas de medicamentos prescritos por el medio.