



**Nombre del alumno: María
Concepción Morales Álvarez**

**Nombre del profesor: Joanna Judith
Casanova Ortiz**

Nombre del trabajo: Ensayo 1

Materia: Nutrición clínica

Grado: 3º cuatrimestre

Grupo: “A” Semi-escolarizado

Conceptos Generales.

NUTRICION. Es el proceso biológico en el que los organismos animales y vegetales absorben de los alimentos los nutrientes necesarios para la vida.

DIETA. Se define como dieta a todos los alimentos que se ingieren en un día, no hay que confundirse con régimen de reducción, donde se limitan las calorías. Proviene del griego *diáita*, que significa “forma de vida”.

ALIMENTACION. Es un proceso voluntario, consciente y modificable, que comienza desde el acto por el que adquirimos los alimentos hasta el momento en que entran en contacto con la boca para ser ingeridos.

DIETA CORRECTA. Es la alimentación diaria satisfactoria en tres aspectos: biológico, psicológico y social. A dieta correcta debe cumplir con las siguientes características:

- **Completa.** Debe contener todos los nutrimentos (hidratos de carbono, proteínas, lípidos, nutrimentos inorgánicos y vitaminas). Esto se logra al incluir en cada comida un alimento de cada uno de los tres grupos (El plato del bien comer).
- **Suficiente.** Es importante que contenga la cantidad de alimentos que un individuo debe consumir para cubrir las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que los adultos tengan una buena nutrición y mantengan un peso saludable de acuerdo con su talla; en el caso de los niños, debe favorecer su correcto crecimiento y desarrollo.
- **Equilibrada.** Los nutrimentos deben guardar las proporciones adecuadas entre ellos, de acuerdo a lo que han establecido especialistas de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, la Organización Mundial de la Salud y la Universidad de las Naciones Unidas, quienes recomiendan que los hidratos de carbono deben aportar de 50 hasta 70% de las calorías totales diarias; las proteínas, de 10 a 15% del total de la energía, y los lípidos de 25 a 30% del total de la energía.

Macronutrientes.

CARBOHIDRATOS. Son moléculas de azúcar. Junto con las proteínas y las grasas, los carbohidratos son uno de los tres nutrientes principales que se encuentran en alimentos y bebidas.

Su principal función es la energética, tiene un efecto ahorrador de proteínas, evitan la formación de los cuerpos cetónicos y forma parte de los tejidos del organismo.

Sus fuentes alimentarias de los Cereales. Arroz, trigo, maíz, cebada, centeno, avena y mijo que se encuentran en alimentos como que contienen almidón como el pan, el arroz, la pasta, los cereales de desayuno. Azúcares. Son la segunda fuente de carbohidratos, se obtienen de la caña de azúcar y de la remolacha. Están presentes en: azúcar, miel, mermelada, golosinas. Tubérculos. La más consumida es la patata, el 75% de su composición es almidón pero también contiene azúcares simples. Otros serían la batata. Legumbres. Garbanzos, lentejas, judías, guisantes, soja. Tienen un alto contenido en

carbohidratos (50-55%). Frutas y verduras. Aunque su contenido en carbohidratos es menor que los anteriores.

Se recomienda ingerir De 200 a 300 g/día. Esto se puede conseguir consumiendo diariamente de 3 a 5 raciones de alimentos hidratos (ver fuentes alimentarias). Tiene que aportar el 50-55% del total de calorías de la dieta.

GRASAS. Son componentes importantes de la alimentación y la fuente de energía más concentrada. Son insolubles en agua y transportan las vitaminas A, D, E y K y proporcionan al organismo los ácidos grasos esenciales, necesarios para la producción de otras sustancias como hormonas y enzimas.

Algunas de sus funciones son Energética: aportan 9 Kcal. por gramo (38 Kj), más del doble que los demás nutrientes. Si la ingesta de grasas supera las necesidades diarias, se almacenan directamente en el tejido adiposo en forma de triglicéridos. Estructural: el colesterol forma parte de las membranas celulares y es precursor de esteroides hormonales, ácidos biliares y vitamina D. Transporte de vitaminas liposolubles (A,D,E, K y carotenoides). Aportan ácidos grasos esenciales para el organismo. Aumentan la palatabilidad (hacen más grato al paladar) de los alimentos.

Algunos tipos de grasas y alimentos que las contienen: Grasa saturada: carnes, vísceras, embutidos, piel de pollo, huevos, lácteos enteros, nata, yema de huevo, Aceite de coco y palma (muy utilizados en la bollería industrial), Chocolate, Pastelería y bollería. Grasa monoinsaturada: Aceite de oliva, de soja y de colza, Aceitunas, Frutos secos, Aguacate. Grasa poliinsaturada: Pescados, Aceite de semillas como el girasol, maíz, cártamo, germen de trigo, pepita de uva, borraja y cacahuete, Frutos secos. Ácidos grasos Trans: Algunas margarinas, Patatas chips y otros aperitivos industriales fritos, Pastelería y bollería industrial.

Las grasas de la dieta deben aportar en las personas adultas entre un 30 y un 35% del consumo energético diario. Reducir la ingesta de colesterol a menos de 300 mg /día.

PROTEINAS. Determinan la forma y estructura de los células y dirigen casi todos los procesos vitales.

Sus funciones más comunes son Plástica: constituyen el 80% del peso seco de las células, participan en la síntesis de nuevos tejidos durante el crecimiento y desarrollo, ante heridas o quemaduras. Reguladora: forman parte de enzimas y hormonas que intervienen en las reacciones químicas de nuestro cuerpo. Energética: las proteínas aportan 4 kcal por gramo. Inmune: los anticuerpos que forman parte del sistema inmune son proteínas. Regulación genética: las proteínas forman parte del material genético, como el ADN. Transporte: mantienen el equilibrio de los líquidos corporales y forman parte de la hemoglobina y otras moléculas con funciones de conducción sanguínea.

Sus fuentes alimentarias son de alto valor biológico: carne, pescado, huevo, leche y de bajo valor biológico: legumbres (lentejas, garbanzos, judías), cereales (arroz, pasta), frutos secos (nueces, almendras...).

La ingesta diaria recomendada es de 0,8-1 g/Kg/día. Esto se puede conseguir consumiendo al día 2 o 3 raciones de alimentos ricos en proteínas (ver fuentes alimentarias). Tiene que aportar el 15% del total de calorías de la dieta. Un gramo de proteínas aporta 4 calorías.

Micronutrientes

Son elementos que el organismo no puede sintetizar, con algunas excepciones. Por lo tanto, tienen que ingerirse con la alimentación. Aunque solo se necesitan en cantidades muy pequeñas, su papel es preponderante en numerosos procesos fisiológicos. Por lo tanto, son indispensables para la salud.

Los micronutrientes más conocidos son:

LAS VITAMINAS. son sustancias: hidrosolubles (solubles en el agua) o liposolubles (solubles en la grasa) en su gran mayoría, se ingieren con la alimentación y son esenciales para las reacciones metabólicas del organismo. Sus funciones pueden ser muy variadas: transportador, cofactor de reacción, mensajero. Algunas tienen propiedades antioxidantes: es el caso de la vitamina A, la vitamina C y la vitamina E.

LOS MINERALES. Minerales como el sodio, potasio, calcio, magnesio, fósforo están presentes en los alimentos en forma de sales. Son: indispensables para la vida de las células, necesarios para todos los órganos, especialmente para el cerebro. A menudo son coenzimas, lo cual significa que algunas enzimas no pueden funcionar sin la presencia de estos minerales. Su papel es vital.

LOS OLIGOELEMENTOS. Estos micronutrientes (hierro, yodo, cobre, flúor, cloro, zinc, cobalto, selenio, manganeso...), llamados «oligoelementos» porque se encuentran en estado de trazas en el organismo, pueden: ser elementos constitutivos de los tejidos, intervenir en la actividad de las enzimas y las hormonas. Estas sustancias proceden obligatoriamente de la alimentación y la capacidad de almacenaje del organismo es muy limitada; por lo tanto, el aporte debe ser regular.

Agua y electrolitos.

La función del agua en el organismo es proteger y amortiguar órganos vitales. El agua ayuda a convertir los alimentos en energía. El agua ayuda al cuerpo a absorber los nutrientes. El agua se deshace de los desperdicios.

Los electrolitos son minerales en el cuerpo que tienen una carga eléctrica. Se encuentran en la sangre, la orina, tejidos y otros líquidos del cuerpo. Los electrolitos son importantes porque ayudan a: Equilibrar la cantidad de agua en su cuerpo.

Energía.

La energía es el combustible que el cuerpo humano necesita para vivir y ser productivo. Todos los procesos que se realizan en las células y los tejidos producen y requieren de la energía para llevarse a cabo. En el cuerpo humano, los alimentos son transformados en sustancias nutritivas.

Recomendaciones nutricionales o alimentarias.

- Realice tres comidas completas al día en horarios regulares, incluya un pequeño refrigerio saludable a media mañana y a media tarde.
- Consuma al menos un alimento de cada grupo, en cada una de las tres comidas principales al día.
- Seleccione alimentos naturales ¡No industrializados!
- Coma verduras y frutas frescas de temporada, en cada una de las comidas principales o como refrigerio, dando variedad y color.
- escoja cereales de grano entero y sus derivados integrales de preferencia sin azúcar ni grasa adicionadas. Combínelos con leguminosas, lo cual mejorará la calidad de sus proteínas.
- Consuma cantidades moderadas de alimentos de origen animal de preferencia el pescado, aves como pavo y pollo sin piel y carne magra, asadas, horneadas, cocidas o en salsa, así prepárelos.

Alimento.

Es todo aquel producto que comemos o bebemos y que aporta nutrientes a nuestras células.

Los siete grupos de alimentos son los siguientes:

Grupo 1: Leche y derivados. Función plástica. Participan en la formación y mantenimiento de las distintas estructuras del organismo. Son alimentos proteicos y su poder energético depende de la grasa que acompañe a las proteínas.

Grupo 2: Carnes, pescados y huevos. Función plástica. Son alimentos que incorporan proteínas de alto poder biológico, hierro y vitaminas del grupo B. Son igual de necesarias las proteínas de la carne como la de pescado, aunque el pescado se considera más saludable por su contenido en grasas omega 3. Los huevos también son ricos en nutrientes esenciales.

Grupo 3: Patatas, legumbres, frutos secos. Función plástica y energética. Energética en el sentido de que aportan energía gracias al contenido en hidratos de carbono. En cuanto a las legumbres aportan proteínas de origen vegetal de alto contenido biológico y fibra. Los frutos secos aportan ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, y vitaminas del grupo B.

Grupo 4: Verduras y Hortalizas. Función reguladora. El Código Alimentario Español indica que las hortalizas son cualquier planta herbácea hortícola que se puede utilizar como alimento, ya sea en crudo o cocinado y las verduras son las hortalizas en las que la parte comestible está constituida por sus órganos verdes (hojas, tallos, inflorescencia). Aportan grandes cantidades de vitaminas, minerales y oligoelementos, fibra (especialmente soluble), además de un alto porcentaje de agua y pocas calorías de su baja proporción en hidratos de carbono, proteínas y grasas.

Grupo 5: Frutas. Función reguladora. Su importancia en la dieta es similar a la del grupo 4, verduras y hortalizas, además son ricas en azúcares del tipo de la sacarosa, fructosa y glucosa pero con un aporte calórico bajo.

Grupo 6: Cereales y derivados, azúcar y dulces. Función energética. Aportan calorías de sus carbohidratos (los de los cereales más densos y nutritivos que otras fuentes de hidratos de carbono). Importante también la aportación de vitaminas del grupo B.

Grupo 7: Grasas, aceite y mantequilla. Función energética. El aporte calórico debe proceder tanto de este grupo como del anterior, por la diferencia de elementos que tiene cada uno. Este grupo es rico en vitaminas liposolubles.

Las tablas de composición de alimentos son el instrumento que permite conocer la composición porcentual de energía y nutrientes de los alimentos. Se utilizan para valorar la ingesta de energía y nutrientes, así como para planificar dietas individuales y para colectividades, en personas sanas o enfermas.

Tecnología alimentaria.

La tecnología alimentaria es la aplicación de los conocimientos científicos para el diseño de las tecnologías de procesado y el desarrollo de nuevos productos alimentarios, implementando sistemas que garantizan la calidad y la seguridad alimentaria.

Valor nutritivo.

Hace referencia a la contribución de dicho alimento al aporte total de nutrientes de la dieta, es decir, los nutrientes que nos aporta y su biodisponibilidad, refiriéndose a la composición en términos de energía y nutrientes.

Seminarios de dieta equilibrada.

La dieta equilibrada es aquella manera de alimentarse que aporta alimentos variados en cantidades adaptadas a nuestros requerimientos y condiciones personales. Llevar una alimentación equilibrada no es ingerir mucha comida, ya que es tan importante la cantidad como la calidad de la misma.

Alimentos funcionales.

Consideramos alimentos funcionales aquellos que además de sus propiedades nutritivas básicas, tienen un efecto beneficioso adicional sobre nuestra salud. La base de la nutrición, es una alimentación completa y variada, que nos aporte los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo.

Los alimentos funcionales, complementan la función nutritiva y ayudan a la prevención de ciertas enfermedades. Ejemplos de alimentos funcionales

- Probióticos: contienen bacterias vivas que tienen efectos en el intestino: ayudan a la rehidratación (sobre todo en niños y ancianos), proporcionan antibióticos naturales que parecen reducir la intensidad de las diarreas, y algunas hipótesis afirman que podrían mejorar la respuesta inmune del organismo.
- Prebióticos: favorecen el desarrollo de determinadas bacterias beneficiosas presentes naturalmente en nuestro intestino. Los prebióticos pueden producir en el intestino ácidos grasos de cadena corta, que ayudan al funcionamiento del sistema digestivo y a la prevención de enfermedades, pudiendo incluso disminuir el riesgo de cáncer.

- Fibra dietética: se trata de materia vegetal que resiste a la digestión y absorción por el aparato digestivo. La fibra está naturalmente presente en vegetales, legumbres, frutas y cereales. Su consumo se asocia a diversos efectos beneficiosos sobre la salud: favorece el tránsito intestinal, menor riesgo de desarrollar enfermedades coronarias, disminución del colesterol en sangre o efecto protector frente al cáncer.
- Ácidos grasos omega 3: presentes en aceites de pescado, se han estudiado por su papel en la prevención de enfermedades como el cáncer de mama o enfermedades cardiovasculares.

Valoración del estado nutricional.

El ABCD de la evaluación del estado de nutrición delimita problemáticas y factores causales de la misma, asimismo da la base para el establecimiento de estrategias de apoyo tanto para el individuo como para las poblaciones al conocer su condición nutricional. Las siglas ABCD significan: A (Antropométricos), B (Bioquímicos), C (Clínicos) y D (Dietéticos).

Calidad y seguridad alimentaria.

Podemos definir calidad alimentaria como cualidades sensoriales (sabor, olor, textura, forma, apariencia), sanitaria y químicas que deben cumplir los alimentos para ser consumidos. Para saber si son adecuados, se realiza un control de calidad de alimentos. Por otro lado, la seguridad alimentaria, a diferencia de la gestión de la calidad, no se refiere a la satisfacción de los clientes o sus requisitos en relación a los alimentos sino únicamente a gestionar la inocuidad de los productos alimentarios.