



Nombre de alumnos: Rosalinda Santiago Ramírez

Nombre del profesor: Joanna Judith casanova
Ortiz.

Nombre del trabajo: ensayo de principios
generales de nutrición y dietética, alimentación y salud pública

Materia: nutrición clínica

Grado: tercer cuatrimestre

Grupo: α

Pichucalco, Chiapas a 04 de enero de 2021.

Introducción

Una alimentación adecuada y apropiada solo se consigue consumiendo una dieta equilibrada, formada por una diversidad de nutrientes, que son las sustancias contenidas en los alimentos que nutren el organismo. Una dieta saludable permite mantener un peso corporal apropiado y equilibrado en su y garantiza la capacidad para llevar a cabo las actividades físicas y mentales cotidianas.

Si el consumo de alimentos es excesivo, se es más propenso a la obesidad. Asimismo, si se ingieren grandes cantidades de ciertos nutrientes, por lo general vitaminas o minerales, los efectos pueden ser nocivos. Si la persona afectada no consume suficientes nutrientes puede aparecer desnutrición, dando lugar a un trastorno por carencia nutricional. Por ello es que es recomendable asistir a un nutriólogo para estar bien informado y tener una dieta equilibrada.

Principios generales de nutrición y dietética

La alimentación, los alimentos, la dieta, la nutrición tienen un importante papel en nuestro mantenimiento de la salud y prevención de enfermedades, hay veces en que descuidamos nuestra alimentación sin saber lo importante que es y el daño que nos causamos. Hasta antes de nacer nosotros los seres vivos nos alimentamos a través de nuestra madre es por eso que una mujer embarazada debe de llevar una alimentación saludable. Nosotros debemos de consumir una variedad de alimentos para así obtener nutrientes necesarios que necesita nuestro organismo.

Conceptos generales.

Nutrición. La nutrición es el proceso mediante nuestro cuerpo aprovecha los alimentos ingeridos, implica digestión, absorción, asimilación y excreción. La nutrición se refiere a los nutrientes que se encuentran en los alimentos que consumimos. Una buena nutrición consiste en comer una variedad de alimentos, limitar el consumo de ciertos alimentos como las sabritas y refrescos, controlar la cantidad de alimentos y calorías que ingerimos.

Dieta. El concepto de dieta ha sido mal empleado pues la dieta se refiere a los alimentos que consumimos en nuestro día (el desayuno, comida, cena y colaciones). Sin embargo para muchos la palabra dieta significa dejar de comer cosas como azúcares, pan, tortillas entre otros.

Dieta correcta. En nuestra dieta influyen diversos factores como socioeconómicos, personales, familiares etc. Cual sea nuestra dieta, esta debe cubrir con seis requisitos para que sea correcta.

Completa: esto quiere decir que tenga todos los nutrientes que necesitamos es decir proteínas, lípidos y carbohidratos. Para que nuestra dieta sea completa debemos incluir frutas, verduras, leguminosas y alimentos de origen animal y cereales y tubérculos.

Variada: que sea variada que influya diferentes alimentos, es decir que no comamos siempre lo mismo para aprovechar cada uno de los nutrientes que nos aporta cada alimento que consumimos.

Suficiente: que cubra todas las necesidades de nuestro cuerpo necesita dependiendo de nuestra edad u otros factores.

Inocua: al consumirla no pongamos en riesgo nuestra salud, es decir que tengamos buena higiene en el momento de prepararla.

Adecuada: la alimentación debe de estar acorde a nuestros gustos, cultura, economía y sin romper las otras características.

Equilibrada: los nutrientes tengan las porciones adecuadas entre sí, es decir un 55 a 60 % de carbohidratos, 15 a 20% de proteínas y un 25 a 30% de lípidos.

Nuestra alimentación es de gran importancia para nuestra salud debemos de seguir estas características para así tener una dieta correcta.

Alimentación. Es la ingestión de alimentos por parte de los organismos para así proveerse de sus necesidades alimenticias, nosotros usamos la alimentación principalmente para conseguir energía y desarrollarnos.

Macronutrientes

Los macronutrientes son los nutrimentos que se encuentran en los alimentos en forma de polímero deben de ser digeridos para que así el organismo lo pueda utilizar. Los macronutrientes forman la mayor parte de nuestra dieta.

Los carbohidratos. Son la principal fuente de combustible del cuerpo, son esenciales en nuestra dieta ya que nos proporciona energía para las funciones de nuestro cuerpo, como moverse o pensar, pero también cumple una función durante la digestión. Los carbohidratos son un tipo de macronutrientes que se encuentra en muchos alimentos y bebidas la cantidad que se consume muy personal, encontrar el equilibrio es importante para que el individuo pueda sentirse mejor. Los alimentos que contienen carbohidratos son alimentos como pan, cereal,

arroz, y galletas, frutas y jugos, leche y yogurt. El porcentaje recomendado es de 50 a 70% para una dieta saludable.

Proteínas. Se encuentran en todas las células de nuestro cuerpo y es importante para ayudar a construir y mantener los músculos, cabello, piel y huesos. Las proteínas se descomponen en pequeños aminoácidos. Es importante comer proteínas todos los días para asegurarnos de que tenemos suficiente, se encuentran en los alimentos de origen animal y también en menor porción en los alimentos de origen vegetal. Las proteínas deben de suponer de 15 a 20% en la dieta. Las proteínas es esencial para la vida ya que nos proporciona los aminoácidos esenciales para el crecimiento es por ello de que debemos de consumirlo diariamente en nuestra dieta.

Lípidos o grasas. Desempeñan muchas funciones importantes en el cuerpo, además de proporcionar energía cumplen una función estructural, formando parte de estructuras y membranas celulares. Las principales fuentes son los aceites de origen vegetal, las mantequillas, los alimentos de origen animal con elevado contenido graso. Las recomendaciones respecto a la ingesta de lípidos no deben superar el 30% de la energía total.

Micronutrientes

Los micronutrientes son vitaminas y minerales que requiere nuestro organismo, en muy pequeñas cantidades con el fin de que tenga un normal funcionamiento crecimiento y desarrollo, las deficiencias de micronutrientes pueden ocasionar una salud ocular deficiente.

Los micronutrientes son esenciales para los seres vivos, se requieren en pequeñas cantidades a lo largo de la vida para realizar una serie de funciones para mantener la salud.

Las vitaminas y minerales forman parte de los nutrientes esenciales y se denominan micronutrientes ya que son indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo, la mayoría no los produce el cuerpo y debemos tomarlas de afuera.

Hay dos tipos de vitaminas liposolubles que son la vitamina A, D, E Y K son solubles en grasa. Hidrosoluble son las vitaminas del grupo B y también la vitamina C, son solubles en agua por eso se denomina hidrosoluble.

Los minerales son sustancias inorgánicas, se necesitan en poca cantidad, pero son indispensables para el mantenimiento de la vida, el crecimiento y la reproducción. Tienen diversas funciones, aunque el primordial es actuar como reguladores en distintos procesos del metabolismo, los minerales principales son el zinc, cobre, calcio, magnesio, el fosforo, el potasio, sodio, hierro, el flúor y el yodo.

Agua y electrolitos.

El agua es un compuesto orgánico constituido por dos átomos de hidrogeno, es el compuesto más abundante del organismo (hasta 60% del peso corporal) el agua no es un nutriente, pero sin ella no se llevarían transformaciones o cambios bioquímicos propias de todas las células activas. El agua tiene varias funciones que ayudan a nuestro organismo, gracias a ella nuestros órganos funcionan bien, pero cuando no consumimos el agua necesaria nuestro organismo sufre las consecuencias ya que el agua limpia nuestros riñones de sustancias toxicas, ayuda al cuerpo a absorber los nutrientes entre otras funciones. Es recomendable beber 30 ml x peso corporal.

Electrolitos. Son minerales que poseen una carga eléctrica los más comunes son el sodio, calcio, potasio, cloro, fosforo y magnesio.

Los electrolitos también cumplen con funciones importantes en nuestro organismo como equilibrar la cantidad de agua en nuestro cuerpo, transportan los nutrientes a las células y el que considero más importante aseguran el correcto funcionamiento de los nervios, músculos, corazón y cerebro entre otras funciones.

La energía no es ningún nutriente, es suministrada por los alimentos que comemos y se obtiene de la oxidación de los hidratos de carbono, grasa y proteínas. Todos los alimentos son fuentes de energía lo proporcionan los nutrientes y se expresa en calorías.

Recomendaciones nutricionales y alimentarias, dieta equilibrada.

Para conseguir un estilo de vida saludable, es necesaria tener en cuenta la salud de modo integral un desayuno adecuado reafirma el compromiso con un tipo de vida saludable.

La dieta equilibrada o saludable depende de nuestros hábitos alimentarios, debemos saber que comer y en qué cantidades, para que una dieta sea equilibrada deben de estar presente en ella la energía y todos los nutrientes necesarios y las cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona y evitar deficiencias.

La dieta equilibrada debe ser sana, nutritiva y apetecible también debe prevenir las enfermedades crónicas degenerativas.

Alimentación y salud pública.

Los alimentos son productos procesados o cocinados para ser consumidos por el hombre para satisfacer sus necesidades nutritivas y complacer las sensoriales son indispensable para nuestro organismo, los alimentos son sustancias o productos de cualquier naturaleza y son utilizados para la norma nutrición humana.

Los grupos de alimentos están formados según la función que cumplen y los nutrientes que nos proporcionan:

leche y sus derivados.

Las carnes, los pescados y el huevo.

Papas, legumbres y frutas secas.

Verduras y hortaliza.

Las frutas.

Pan, pasta, cereales, azúcar y dulces.

Grasas, aceite y mantequilla

Estos son los 7 grupos de alimentos que debemos de tomar en cuenta en nuestra dieta ya que cumplen una función importante y ayudan a nuestro organismo.

Las tablas de composición de alimentos nos sirven para recuperar el contenido de cada uno de los nutrientes de los alimentos. En ella podemos a notar la información necesaria para planear una alimentación saludable.

La tecnología alimentaria estudia los fundamentos científicos y la aplicación de los métodos utilizados para la conservación y diversificación de los alimentos y para obtener nuevos productos alimenticios para el hombre, más que nada se encarga de estudiar y mejorar la calidad de los productos para así obtener nutrientes y que sean seguros.

El valor nutritivo depende de la cantidad de alimentos que digerimos y absorbemos y las cantidades de los nutrientes esenciales que este contiene.

Los alimentos funcionales son aquellos que afectan beneficios a una o varias funciones del organismo de manera que nos proporcionan una mejor salud y bienestar. Los alimentos funcionales deben ser consumidos dentro de una dieta sana y equilibrada y en las mismas cantidades en las que se consumen el resto de los alimentos, estos alimentos reducen los factores de riesgo que provocan la aparición de enfermedades.

Valoración del estado nutricional

La evaluación de estado nutricional tiene el propósito no solo de conocer la magnitud y distribución de los problemas de mala nutrición si no determinar programas y políticas nacionales para así solucionar los problemas encontrados.

El ABCD delimitara problemáticas y factores causales de las mismas, encontrar estrategias para apoyar a los individuos y poblaciones para que conozcan su condición nutricia.

Antropometría proporciona datos confiables sobre la historia nutricia pasada del sujeto

método bioquímico. La presencia de la mala nutrición puede ser detectada a partir de la evaluación bioquímica o de laboratorio.

Métodos clínicos, permite estimar la composición corporal del individuo, así como detectar la presencia de síndromes de mala nutrición.

Método dietéticos, incluye la evaluación del consumo de alimentos, así como la composición y adecuada de la ingesta de alimentos y nutrimentos.

Es importante la evaluación del estado de nutrición ya que resulta indispensable para identificar aquellos sujetos o poblaciones que presenta un estado de nutrición alterado.

Calidad y seguridad alimentaria es cuando una persona tiene todo a su disposición para tener suficientes alimentos inocuos y nutritivos que satisfacen sus necesidades alimenticias para así llevar una vida activa y sana. Los componentes básicos de la seguridad alimentaria son: disponibilidad, estabilidad, acceso y control, con suma y utilización biológica, todo esto nos llevaría a una calidad en los alimentos y a una gran seguridad que nos ayudaría a tener buena alimentación y así requerir los nutrientes que necesitamos.

Conclusión

En conclusión, la alimentación saludable no se limita solo al alimento y debe estar en relación a las necesidades nutricionales y de energía de cada persona

Una dieta equilibrada es muy importante para nuestro organismo, pues te sentirás y te verás muy bien, al mismo tiempo tendrás mucha más energía para seguir adelante durante todo el día, a esto se le suma la salud de tu cuerpo al ser resistente a las enfermedades, en resumen, bienestar total en tu vida.

Bibliografía

<https://menuprot.com/macronutrientes-y-micronutrientes-en-la-dieta-que-son-y-cual-es-su-funcion/>

<https://www.muyinteresante.es/curiosidades/preguntas-respuestas/ique-es-una-dieta-equilibrada>

<https://www.5aldia.org/apartado-h.php?ro=752&sm=192>