



**NOMBRE DE ALUMNO: MARÍA ISABEL
SÁNCHEZ MONDRAGÓN**

**NOMBRE DEL PROFESOR: JOANNA JUDITH
CASANOVA ORTIZ**

**NOMBRE DEL TRABAJO. ENSAYO
PRINCIPIOS GENERALES DE NUTRICIÓN Y
DIETÉTICA Y ALIMENTACIÓN Y SALUD
PÚBLICA.**

MATERIA: NUTRICIÓN CLÍNICA

**GRADO: 3ER CUATRIMESTRE GRUPO: B
SEMIESCOLARIZADO**

Pichucalco, Chiapas a 22 de mayo de 2021

INTRODUCCIÓN



ÍNDICE

CONCEPTOS GENERALES

NUTRICIÓN

ALIMENTACIÓN

MACRONUTRIENTES

MICRONUTRIENTES

AGUA Y ELECTROLITOS

ENERGÍA

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

ALIMENTACIÓN Y SALUD PÚBLICA

GRUPOS DE ALIMENTOS

TABLA DE COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

TECNOLOGÍA ALIMENTARIA

ALIMENTOS FUNCIONALES

VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

CALIDAD Y SEGURIDAD ALIMENTARIA

INTRODUCCIÓN

en este ensayo veremos la importancia que tiene la nutrición y la buena alimentación para nuestro organismo que debo tomar en La nutrición es el proceso por el cual los nutrientes contenidos en los alimentos satisfacen las necesidades de nuestras células y permiten el desarrollo adecuado de nuestros sistemas y aparatos con el fin de proporcionar a las personas de una resistencia física adecuada a nuestra actividad diaria.

Para llevar a cabo una correcta nutrición debemos conocer las necesidades específicas de nuestro organismo en función de la edad, sexo y actividad que realizamos.

La dieta es el resultado de la selección de los alimentos que vamos a ingerir para proporcionar los nutrientes que requiere nuestro organismo. Por ello las dietas dependen de otros factores o condicionantes como la cultura, la disponibilidad estacional de los alimentos y los gustos específicos de cada persona, entre otros.

A lo largo de este tema conoceremos los nutrientes necesarios para satisfacer nuestras necesidades calóricas y metabólicas y propondremos diferentes dietas que nos permitan por una parte disfrutar de los alimentos y de una cocina creativa y atractiva al tiempo que nos alimentamos de forma saludable. Y como nos benefician saber su valor nutricional y las porciones que podemos comer de cada producto aprender a conocer las ventajas de una buena alimentación

NUTRICIÓN

Es el proceso mediante el cual el cuerpo aprovecha los alimentos ingeridos. Implica digestión, absorción, asimilación y excreción. La nutrición es la ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos y otras sustancias conexas; su acción, interacción y equilibrio respecto a la salud y a la enfermedad; además, se ocupa de las consecuencias sociales, económicas y culturales de los alimentos y su ingestión. Asimismo, la nutrición es el proceso mediante el cual un organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y elimina sustancias, así como intercambia materia y energía con su medio ambiente. Para llevar a cabo el proceso de nutrición, los organismos se clasifican en autótrofos y heterótrofos, de acuerdo a la clase de nutrimentos que requieran: inorgánicos u orgánicos.

Podemos decir que la nutrición ayuda a prevenir enfermedades crónicas como diabetes trastornos renales una mala nutrición nos puede llevar a la obesidad o desnutrición y traer grandes consecuencias para nuestra salud, como la anemia que puede afectar muchas partes nuestros órganos por eso la importancia de tener buena nutrición una buena calidad en los alimentos que ingerimos y comer a nuestras horas, el proceso de nutrición, los organismos se clasifican en autótrofos y heterótrofos, de acuerdo a la clase de nutrimentos que requieran: inorgánicos u orgánicos. Organismos autótrofos Tienen una nutrición independiente, autónoma, limitada por la disponibilidad de nutrimentos inorgánicos, con requerimientos de agua, oxígeno, bióxido de carbono, entre otros. A partir de estas sustancias, los organismos pueden producir compuestos orgánicos, no dependen de otras especies para subsistir Organismos heterótrofos Su nutrición depende de organismos autótrofos o heterótrofos. Toda especie heterótrofa (entre ellas el ser humano) está obligada a alimentarse de otros especímenes, de sus tejidos, secreciones o de sus restos; carecen de capacidad para sintetizar sustancias orgánicas a partir de otras que son inorgánicas, por lo que deben ingerirlas a través de los seres vivos.

ALIMENTACION

La alimentación es una necesidad básica de la cual depende la conservación de la vida, es un proceso finamente regulado en el organismo mediante señales químicas en especial sensaciones de hambre y saciedad cada alimento tiene valor nutrimental que es el aporte de nutrimentos y se define como el “órgano, tejido o secreción de organismo de otras especies que contienen concentraciones apreciables de uno o más nutrimentos biodisponibles, cuya ingestión en las cantidades y formas habituales es inocua, que por su disponibilidad y precio son accesibles, además de forma sensorial y cultural resultan atractivos”. En alimentación las personas eligen el alimento que desean ingerir ya sea por su nivel económico y cultural y religión no en todos los países el tipo de alimentos que consumimos es igual, debemos tomar en cuenta en el alimento su valor nutricional Biodisponibilidad El grado en el cual los nutrimentos pueden liberarse y absorberse en el aparato digestivo; depende de la forma química que tengan, de nada serviría que un alimento tuviera gran cantidad de nutrimentos si no se pudieran absorber por el organismo. La inocuidad que no sea un alimento dañino para nuestra salud la alimentación es un factor importante para nuestra salud. Nosotros elegimos la manera de preparación la cual debemos toar en cuenta cual es las más sana la higiene, elegir frutas o verduras de la temporada.

DIETA

Es todo lo que consumimos en el día y la podemos ir ingerir por porciones una dieta completa. que contenga todos los nutrimentos que se recomienda. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos.

Equilibrada. Que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.
Inocua. Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes y se consuma con moderación.

Suficiente. que cubra las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable y en el caso de los niños, que crezcan y se desarrollen de manera correcta.

Variada. que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas.

Adecuada. que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características. De Cada una de ellas debemos tener claro la importancia de cuidar las porciones de frutas, verduras, proteínas y carbohidratos para mantener el equilibrio en nuestro cuerpo.

MACRONUTRIENTES

son nutrientes que se consumen en cantidades relativamente grandes, como las proteínas, los hidratos de carbono simples y complejos, y las grasas y ácidos grasos. Los macronutrientes forman parte de la dieta del ser humano apropiadamente el 99% de los carbohidratos, son la principal fuente de energía para el organismo humano, por ser el más común. Las **proteínas son moléculas formados por aminoácidos a la regularización de hemoglobina** ayudan en la formación de masa muscular y de los tejidos. Algunos alimentos son: carne de vaca, carne de cerdo, huevos, queso, pescados y pollo. **Grasas:** es el nutriente energético por excelencia. ofrecen ácidos grasos esenciales (que no podemos producir nosotros mismos, pero necesitamos en cantidades), así como energía. Son necesarios para una variedad de procesos corporales y para mantener la estructura normal de las células del cuerpo. También proporciona vitaminas esenciales liposolubles. Las grasas están formadas por los triglicéridos, los fosfolípidos y el colesterol. Pueden ser saturadas o insaturadas. Las saturadas proceden, en un porcentaje muy elevado, de alimentos como la carne y bollería. Abusar de ellas incrementa el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. un consumo diario de proteínas de 0,8 a 1 gramos por cada kilo para una persona adulta sana. La recomendación para el consumo de grasas saturadas que hace la Asociación Americana del Corazón (AHA) es que estas aporten del 5% al 6% de las calorías. Por ejemplo, para unas 2.000 calorías al día, no más de 120 deben proceder de grasas saturadas. Esto se traduce en unos 13 gramos de grasa saturada al día.

que no hay ningún alimento que aporte todos y cada uno de los nutrientes que nuestro organismo necesita. Tenemos que conseguir que en la **alimentación** haya productos de origen y de grupos alimentarios distintos.

MICRONUTRIENTES

Los micronutrientes son los nutrientes más pequeños en el organismo necesita en pequeñas dosis para cumplir con sus funciones metabólicas, entre ellos encontramos a las vitaminas y a los minerales. Las vitaminas son nutrimentos que facilitan el metabolismo de otros nutrimentos y mantienen diversos procesos fisiológicos vitales para todas las células activas, tanto vegetales como animales. En los alimentos se encuentran en cantidades muy pequeñas, que van de unos cuantos microgramos hasta 200 mg por kilogramo, lo que representa desde 1/10,000 hasta 1/100,000,000 de la dieta. Sin embargo, si su presencia pasa desapercibida su ausencia, que se acompaña de cuadros clínicos graves y aparatosos, es sumamente notoria. Las vitaminas se utilizan en el interior de las células como antecesoras de las coenzimas, a partir de las cuales se elaboran miles de enzimas que regulan las reacciones químicas de las células. No aportan energía, pero sin ellas el organismo no es capaz de desarrollar los procesos que finalmente aportaran energía. Las vitaminas la podemos encontrar en diferentes presentaciones Liposolubles: A, D, E y K. • Hidrosolubles: C y complejo B. y es importante para nuestro cuerpo. Minerales. referirse a los diversos elementos químicos que se identifican en los alimentos; sin embargo, en los diccionarios se encuentra que mineral se equipara con lo “inorgánico” o “con las minas para el beneficio de los metales”. A diferencia de las vitaminas que se sintetizan in situ, todos los elementos químicos encontrados en los alimentos de origen animal y vegetal provienen de los productos del campo, que, a su vez, dependen de las prácticas agrícolas, la genética, el suelo, los fertilizantes, los plaguicidas, el agua Calcio. Es el elemento químico más abundante en el ser humano y llega a representar hasta el 2% del peso corporal, equivalente a 1,000-1,500 g en un adulto. Aproximadamente, el 99% de este elemento se encuentra distribuido en las estructuras óseas y el resto, 1%, en los fluidos celulares y en el interior de los tejidos. A pesar de que esta segunda fracción es muy pequeña, tiene una enorme influencia funcional ya que interviene en un gran número de transformaciones y mecanismos, como son la coagulación de la sangre, la contracción muscular, la activación enzimática, la transmisión de impulsos nerviosos Fosforo. Este elemento se encuentra como fosfato, representa 1.0% del peso corporal, está muy relacionado con el calcio ya que juntos forman la hidroxiapatita y 80% se localiza en los huesos y en los dientes; el resto se concentra en los fluidos extracelulares y actúa como un amortiguador del pH en la sangre, o en las células en donde participa en el metabolismo de las proteínas, los lípidos y los hidratos de carbono; interviene en la fosforilación de la glucosa y del glicerol, se combina con ácidos grasos en los fosfolípidos, Hierro. UNIVERSIDAD DEL SURESTE 44 Este elemento cumple diversas funciones biológicas en el humano, principalmente al transportar y almacenar el oxígeno mediante la hemoglobina y la mioglobina, respectivamente, además de actuar como cofactor de varias enzimas. Está presente en los alimentos en dos formas: como Fe hemo

que se encuentra en la res, pollo, pescado, etcétera, y como Fe no-hemo o inorgánico presente en los granos, leguminosas y vegetales en general. El primero tiene una mayor biodisponibilidad (20-30%) que el segundo, que es de tan sólo de 2-10% y que depende de la presencia de los inhibidores de la absorción (fitatos, poli fenoles, calcio y fosfatos) y de los promotores de la absorción (vitamina C, ácido cítrico, péptidos con cisteína, etanol y productos fermentados) todos estos son complementos de los micronutrientes y que son importantes en nuestra alimentación y de consumo diario para que nuestro cuerpo tenga energía y funcione correctamente.

AGUA Y ELECTROLITOS

El agua es un compuesto orgánico constituido por dos átomos de hidrógeno unidos en forma covalente a uno de oxígeno, es altamente polar, no es lineal y crea estructuras tridimensionales debido a la hibridación de las orbitales moleculares s y p del oxígeno; las 1s del hidrógeno comparten dos electrones con las híbridas del oxígeno. A su vez, este elemento tiene un par de electrones libres considerados como dos fuerzas separadas, que, junto con los dos enlaces covalentes, establece una molécula con una forma imaginaria de tetraedro. Entre el 60 y 70% del cuerpo humano es agua, aun cuando hay ciertos tejidos como huesos, cabellos y dientes que la contienen escasamente

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 Equilibrar el nivel de ácido/base (pH) de su cuerpo Transportar nutrientes a sus células Eliminar los desechos de sus células Funcionar a sus nervios, músculos, corazón y cerebro de la manera adecuada Los niveles de electrolitos pueden estar demasiado elevados o demasiado bajos. Esto puede ocurrir cuando se altera la cantidad de agua del cuerpo. La cantidad de agua que ingiere debe ser igual a la cantidad que pierde. Si algo altera este equilibrio, es posible que tenga muy poca agua (deshidratación) o demasiada (hiperhidratación). Algunas medicinas, vómitos, diarrea, sudoración o problemas renales o del hígado pueden alterar su equilibrio hidroelectrolítico.

ENERGIA

Es toda capacidad de realizar algún trabajo depende nuestros genero talla edad, actividad física La energía no es ningún nutriente, sino que se obtiene tras la utilización de los macronutrientes por las células. Así, todos los alimentos, en función de los nutrientes que los componen, aportan energía o, lo que es lo mismo, calorías en mayor o menor medida. Nuestro organismo gasta calorías en: Mantener la temperatura y las funciones vitales en reposo (circulación, respiración, digestión...), es lo que se conoce como “metabolismo basal” Crecer: durante la infancia, especialmente en el primer año de vida y la adolescencia (épocas en las que se crece más rápido). Este gasto es muy importante y, por tanto, necesitaremos mayor aporte calórico que en otras épocas de la vida. Moverse: por esta razón, en función del grado de actividad física, nuestro organismo necesitará más o menos aporte de energía.

RECOMENDACIONES NUTRIMENTALES

Una dieta adecuada a nuestras necesidades puede considerarse como uno de los soportes permanentes en el mantenimiento o recuperación de la salud y el desayuno, como una comida más del día, contribuye notablemente al resultado final de lo que podemos entender por una alimentación equilibrada. Bien es cierto que los cambios actuales en los hábitos y estilos de vida han perjudicado especialmente este espacio nutricional de cada comienzo de jornada. Sabemos que una parte de la población no desayuna con regularidad, o bien lo hace de manera insuficiente, no cubriendo las necesidades energéticas recomendadas, ni tampoco el aporte de nutrientes. Un desayuno adecuado reafirma ya desde la mañana el compromiso con un tipo de vida saludable, ayudándonos a afrontar mejor nuestros quehaceres, ya sean físicos o intelectuales. Dieta equilibrada, prudente o saludable, son términos que deberían usarse siempre en plural, es decir, hemos de hablar de dietas equilibradas, saludables o prudentes pues, efectivamente, una vez establecidos los criterios que deben cumplir, comprobaremos que muchas dietas o combinaciones de alimentos pueden considerarse adecuadas. Al modelo ideal se puede llegar desde muchas opciones diferentes gracias a la gran diversidad de nuestros hábitos alimentarios y a la gran riqueza gastronómica de nuestro país. Debemos tener en cuenta que cada recomendación es diferente dependiendo del paciente que estamos tratando ya sea de porciones o de consumo de agua tomando en cuanto lo que tiene permitido el paciente.

ALIMENTOS, GRUPOS DE ALIMENTOS, TABLAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS.

Los diferentes tipos de alimentos y sus derivados que están compuesta en 7 grupos. **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 mono insaturados 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.

La tabla de composición se refiere de cuanto energía nos aporta una comida o bebida cuanto carbohidrato proteína. Entonces ver en que porción la podemos consumir ay personas con enfermedades que tiene que cuidar estrictamente lo que comen. El nutricionista clínico que atiende a pacientes con enfermedades renales requiere información general sobre el contenido de proteínas y otros macronutrientes de los alimentos, y datos de composición muy específicos, como por ejemplo de sodio, potasio, UNIVERSIDAD DEL SURESTE 56 cloro y humedad de los alimentos; el profesional que atiende a pacientes con enfermedades cardiovasculares, deberá disponer de información sobre el contenido de los distintos tipos de ácidos grasos en los alimentos naturales y procesados, información muy difícil de obtener por la variabilidad de las materias primas grasas usadas en la industria de alimentos;

TECNOLOGÍA ALIMENTARIA

La Tecnología de los Alimentos es la ciencia que se encarga de estudiar y mejorar la calidad de los productos alimenticios, atendiendo a sus características físicas, químicas y biológicas. Es un ámbito de trabajo que interviene a lo largo de todo el proceso industrial alimentario y que se asegura de que a la sociedad lleguen alimentos beneficiosos para su salud y de calidad. Este tipo de carrera tiene una importante vertiente investigadora con el objetivo de crear nuevos productos y de mejorar materias, de manera que se consigan alimentos más completos y saludables. Los estudios en Tecnología de los Alimentos son muy completos y en los que se adquieren conocimientos de Biología, Química y Física con el propósito de estudiar la naturaleza y procesamiento de los alimentos. En el empaquetado podemos ver que tan nutritivo es el producto y cada día van mejorando su calidad en los alimentos.

ALIMENTOS FUNCIONALES

Son todos aquellos productos que contienen omega3, probióticos, prebióticos, etc. Es aquel que ha sido elaborado añadiéndole componentes biológicamente activos que cumplen una función específica y contribuyen a mejorar la salud. Por poner algún ejemplo, la leche con calcio y vitamina D o con ácidos los yogures que ayudan a reducir el colesterol y los cereales enriquecidos con vitaminas y minerales y que al consumirlos son buenos para nuestra salud.

VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

La evaluación del estado de nutrición a nivel poblacional tiene como propósito final no sólo conocer la magnitud y distribución de los problemas de mala nutrición, sino determinar programas y políticas nacionales para corregir las

situaciones encontradas. Por otra parte, cuando la evaluación del estado de nutrición es aplicada para conocer el estado de un individuo tiene como finalidad última establecer las estrategias alimentarias o nutricias que permitan mejorar o mantener el estado de nutrición del sujeto en particular. Por ejemplo, se realizar de un niño de 5 años debemos tener en cuenta el estado nutricional se determina a través de diferentes métodos, entre ellos el antropométrico. Índices como peso para la edad (P/E), talla para la edad (T/E), peso/talla (P/T) e índice de masa corporal (IMC). El propósito del presente artículo es analizar y comparar la capacidad de los distintos índices antropométricos para identificar problemas nutricionales en niños.

En el embarazo es importante que la mujer embarazada no baje de peso Durante este periodo ya que es importante que tenga una buena dieta que ayude al desarrollo del bebé por ello de su peso normal pueden tener un aumento de 10 a 12 Kg de peso dependiendo de cada trimestre en energía de 300 kcal/día adicional en proteínas de 29 a 30 g desde el 3 mes hasta el término, ácido fólico 400mg/día adicional a demás de 500 kcal extra por día etc. es decir que en este proceso la madre va a experimentar aumento de peso ya que va a estar proporcionando nutrientes para ella y para el bebé por lo cual es importante que consuma nutrientes extra

CALIDAD Y SEGURIDAD ALIMENTARIA

! en el tema de calidad alimentaria entiendo que se trata de calidad que tenga un producto ingredientes utilizados en su elaboración, a su naturaleza, composición, pureza, identificación, origen, y trazabilidad, así como a los procesos de elaboración, almacenamiento, envasado y comercialización utilizados y a la presentación del producto final, eso para cuando lo consumimos no sea perjudicante para la salud. y seguridad alimentaria del que el producto conserve su estado de calidad y llegue de manera adecuada así al consumidor de esa manera llegara en buen estado para consumir de esta manera sabemos que no es nociva para nuestra salud. Del consumidor y que un producto confiable para el ser humano.

CONCLUSIÓN

En este ensayo vimos la importancia de una buena alimentación y de los nutrientes que cada comida proporciona a nuestro cuerpo y como lo podemos empezar a equilibrar, también la importancia que tiene la buena calidad de los alimentos para el consumo humano. Y de los alimentos funcionales que nos ayudan a prevenir enfermedades si las consumimos nos aportan omega3 pro biótico calcio. Todos los alimentos son buenos solo debemos aprender a consumirlos.

BIBLIOGRAFIA

- Gil A. dir., Ruiz M.D. coord. Tratado de Nutrición. Tomo II: composición y calidad nutritiva de los alimentos. 2ª ed. Madrid: Médica Panamericana; 2010.
5. López C. La alimentación de tus niños. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia. Madrid: Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Ministerio de Sanidad y Consumo; 2005.
6. Pedrón C. coord. Alimentación y nutrición en pediatría. Aspectos básicos. Madrid: Ediciones Universidad Autónoma de Madrid; 2009. ISBN 978-84-8344-160-2
7. Serra L. dir, Aranceta J. coord. Guía de alimentación saludable. Madrid: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria; 2004.
8. Varela G, Ávila J.M. Guía de consejo nutricional para padres y familiares de escolares. Madrid: Dirección General de Salud Pública y Alimentación de la Comunidad de Madrid; 2007.