



**Nombre de alumnos:** **Jessenia Lizbeth Cruz Monzón**

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

**Nombre del trabajo:** **Ensayo de unidad 1 y 2**

**Materia:** **Nutrición clínica**

**Grado:** **1**

**Grupo:** **B**

# NUTRICIÓN CONCEPTOS GENERALES, Y SALUD PUBLICA



Ensayo de conceptos generales y salud publica



## NUTRICIÓN CONCEPTOS GENERALES, Y SALUD PUBLICA

Tener una vida saludable es una de las mayores preocupaciones de las personas actualmente., una dieta apropiada para nuestra edad, peso, talla y estatura es de vital importancia de esta manera se va a evitar un sin fin de enfermedades a nuestro organismo., lamentablemente la mayoría de las personas confunden una dieta con un régimen alimenticio y creen que el llevar una vida saludable es aburrida y que se necesita mucho dinero, por lo cual muchos optan por dejar de comer, eliminar alimentos de su dieta como por ejemplo el consumo de carnes o incluso creen que el bajar de peso se lograra con productos milagrosos. en este ensayo se hablará precisamente sobre todos estos aspectos erróneos y correctos sobre la nutrición además de las correctas proporciones que se deben de consumir de cada alimento los cuales están divididos en grupos para así poder saber cuáles son los beneficios de cada uno de ellos y la función que tienen en nuestro organismo, se mencionará la función de cada uno, y su porcentaje.

también se hablara de la importancia de la calidad de los alimentos que consumimos y de saber sobre las alternativas que tenemos para poder evitar algunos que nos pueden hacer daño y se pueden sustituir, estoy hablando precisamente de los alimentos funcionales de los cuales hablare con profundidad más adelante, un ejemplo de cómo es beneficioso es la manera en que podemos sustituir los azucares por otro tipo de endulzante que aportara más beneficios y nutrientes, otro aspecto muy importante que no debemos de olvidar es el consumo de agua ya que esta nos va a ayudar cumplir con nuestro propósito de tener una vida saludable y también a mantenernos hidratados.

es intrigante como las personas le dan poca importancia al consumo de agua de acuerdo a la pagina [fmdiabetes.org](http://fmdiabetes.org) las personas consumen menos de la cantidad recomendada de agua es decir que las mujeres consumen aproximadamente unos 3 vasos de agua cuando la cantidad correcta aproximada debería de ser 6 vasos de agua y en los hombres aproximadamente 8 recordando que todo va a depender de la edad y peso de la persona, otro dato intrigante y preocupante es lo que menciona la página [jornada.com.mx](http://jornada.com.mx) en el artículo menciona que nuestro país cuenta con “la mayor tasa de sobre peso y obesidad”. De acuerdo a los datos nos damos cuenta que a nivel país no solo se está llevando una dieta alta en azucares y calorías, sino que también un alto consumo de refresco embotellados los cuales están sustituyendo el agua que es el liquido mas importante que se debe de consumir todos los días., a este punto de la lectura se estará preguntado ¿Que debo de saber para tener una vida más saludable? debemos de saber es que necesita nuestro organismo y en que proporciones, porque consumir todo en exceso no nos ayudara a tener una vida

## NUTRICIÓN CONCEPTOS GENERALES, Y SALUD PUBLICA

saludable. dieta es todo lo que ingerimos en el día y que se debe de cambiar esa dieta por alimentos más saludables sin eliminarlos, consumir la cantidad correcta de macronutrientes y micro nutrientes es importante., los macronutrientes nos van a proporcionar energía ( la energía es la capacidad de efectuar un trabajo en nuestro cuerpo es importante para realizar funciones de transporte, mantenimiento y síntesis de tejidos etc.) los macronutrientes se necesitan en mayor cantidad que los micronutrientes y nos van a regular el metabolismo, estos están constituidos por grasas carbohidratos, grasas o lípidos, y proteínas., las proteínas transportan sustancias a nuestro organismo al igual que tiene función reguladora de los valores de glucosa en la sangre y regula el metabolismo la cantidad recomendada de estos son de 10-20% y los encontramos en alimentos como carnes, leguminosas cereales que tienen alto valor biológico., Las grasas principalmente nos sirven como fuentes de energía, también en la absorción, transporte y formación de vitaminas liposolubles, se deben de consumir en 30-35% y están en el aguacate, semillas, cacahuete, carne etc. y los carbohidratos se deben de consumir de un 50-70% ya que se puede decir que estos son la gasolina de nuestro cuerpo son fundamentales ya que ayudan a la contracción muscular, participa en el metabolismo de lípidos y ayuda a la formación de bacilos en el intestino estos se dividen en simples que son los que se absorben de manera rápida en nuestro organismo y los obtenemos de algunas frutas pero también de chocolates, refrescos y causar obesidad, los complejos se absorben de manera mas lenta y tardan más en digerirse y actúan como reserva de energía en nuestro cuerpo, están en alimentos integrales, verduras, pan, almibares etc. En esta área también entra el agua este liquido ”

(<http://www.ael.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable>) menciona que “debemos de tomar de 1.5-2.0 litros de agua diario” considero que esto es un aproximado ya que la formula para sacar la cantidad de agua correcta es ( 3.0 ml) por (peso corporal) el aproximado de 2 litros se hizo ya que las personas no toman suficiente agua en el día por lo cual se hizo una generalidad lo correcto es checar que cantidad de agua debemos de consumir ya que es indispensable para el buen funcionamiento del cuerpo, lamentablemente en el país los sustituyen por refrescos embotellados que a futuro nos traen problemas como obesidad, diabetes etc. Ahora hablemos de los micronutrientes estos se necesitan en menor proporción pero igual son importantes para nuestro organismo, estos son los que nuestro cuerpo no sintetiza y se tienen que consumir en alimentación y están presentes en procesos fisiológicos , pero se necesitan en cantidades muy pequeñas “estos son la vitaminas liposolubles y solubles en grasa (A,D,E y K) y las solubles (B y C) y los minerales (calcio, potasio, hierro, sodio y magnesio) ampproject.org esta pagina igual menciona que la

## NUTRICIÓN CONCEPTOS GENERALES, Y SALUD PUBLICA

vitaminas juegan un papel primordial en el crecimiento y desarrollo del ser humano y que nuestra salud depende altamente de ellas al igual que los minerales la cantidad va a depender de nuestra edad. Estoy de acuerdo con esta información que menciona “Las vitaminas y los minerales se encuentran en muchos alimentos que forman parte de nuestra tradición culinaria como los vegetales crudos, las frutas y la leche, la mantequilla y sus derivados, la carne, el pescado, los huevos, las legumbres, y los aceites vegetales”  
<https://www.portalfarma.com/Ciudadanos/saludpublica/consejosdesalud/Paginas/vitaminasminerales.aspx#:~:text=Las%20vitaminas%20y%20los%20minerales%20se%20encuentran%20en%20muchos%20alimentos,legumbres%2C%20y%20los%20aceites%20vegetales.>

Hay muchas personas que creen que comer bien es comer pura verdura pero para nutrirnos de manera correcta, para esto tenemos la clasificación de los alimentos que son 7 grupos y que ayudan a mantenernos sanos el primer grupo es lácteos y derivados que cumplen con la función de brindar proteínas y grasas a nuestro cuerpo y las debemos de consumir en un 15%, como 2 grupo están la carne y el huevo que nos brindan vitamina B y son esenciales porque nos brindan omega 3, hierro etc. es decir son de alto valor biológico, grupo 3 son los tubérculos, legumbres y frutos secos si se combinan con las de origen animal serán de alto valor biológico nos dan energía y aportan minerales, el grupo 4 son las verduras y hortalizas estas nos brindan fibras vegetales, pocas calorías se deben de consumir en un 33% en nuestra dieta para poder tener una buena digestión, el grupo 5 son las frutas que igual se deben de consumir en un 33% en nuestra dieta ya que nos aportan vitaminas y pocas calorías, grupo 6 son los panes, pastas cereales y azúcares, el azúcar se debe de consumir en un 7% y los demás en un 33% ya que brindan energía, carbohidratos, vitaminas etc. El consumo de ellos va a ayudar mucho al funcionamiento del organismo, grupo 7 son los aceites y grasas estas pueden ser de origen animal y vegetal y tienen función energética, brindan vitaminas liposolubles y ayudan a la vista, huesos etc. Todos estos alimentos se deben de consumir en cantidades apropiadas a demás de que deben de tener una preparación higiénica y balanceada el artículo de alimentación saludable aeal.com menciona que la dieta tiene que ser “completa, equilibrada, suficiente, adaptada a la edad, sexo y tipo de trabajo y variada” al decir completa se refiere a que debe de aportar nutrientes que necesita el cuerpo es decir la cantidad correcta de carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua, otro aspecto importante es que debe de llamarnos la atención o el apetito y debe de estar de acuerdo a la temporada también hay que eliminar malos hábitos al comer como por ejemplo estar haciendo alguna actividad mientras comemos la página [sumedico.lasillarota.com](http://sumedico.lasillarota.com) que menciona lo siguiente “comer mientras vemos televisión o

## NUTRICIÓN CONCEPTOS GENERALES, Y SALUD PUBLICA

hacemos otras cosas provoca que comamos en mayor cantidad” esto es verdad sin darnos cuenta terminamos comiendo más de lo que deberíamos es decir que se consume un mayor número de calorías por esta razón debemos de eliminar esta habito, para lograr estar sanos tenemos ayuda una de ellas es la tecnología alimentaria que nos va a ayudar a poder revisar la higiene y calidad de los alimentos que consumimos ya que estas ayudan en proceso y control de la producción de alimentos de que estén libres de posibles bacterias, un ejemplo es el proceso de pasteurización la seguridad alimentaria se encarga de supervisarlo ver que estén en buenas condiciones y que cumpla con las normas de seguridad, nosotros también tenemos que velar por la calidad alimentaria es decir las cualidades correctas que tienen nuestros alimentos como es la forma, color, olor ya que no es la misma cuando una fruta esta podrida que cuando esta fresca ambas tienen características distintivas que nos va a ayudar a identificarla., otro beneficio de los avances en el área de la alimentación son los alimentos funcionales que van a ayudar a incluir, eliminar o sustituir los componentes de nuestros alimentos por ejemplo si queremos un alimento sin gluten o una leche enriquecida con calcio lo podemos obtener y así infinidad de alimentos que nos van a aportar un beneficio a la salud y alimentación, pero es importante acudir con una persona especializada es esta área que nos ayudara con la tabla de composición de los alimentos, que va a ayudar a tener todos los nutrientes que necesita el cuerpo de acuerdo a la edad, peso y talla porque cada persona tiene necesidades diferentes, y no va ser la misma dieta de una persona de china con una de México porque tenemos costumbres diferentes y al alcance otro tipo de alimentos, también es importante tener en cuenta que no son las mismas necesidades de una persona embarazada que la de un niño ya que su estado nutricional en los niños depende de P/E,T/E,PT y IMC es decir peso edad, talla edad, índice de masa corporal y en una mujer embarazo va ser igual dependiendo su peso, el mes en el que se encuentre de embarazo, su estatura y edad todo referente a sus necesidades. De aquí la importancia de llevar una buena y correcta alimentación todos los días, de consumir agua y electrolitos diariamente y de acuerdo a las necesidades y peso de cada persona, al igual que mantener una buena higiene con los alimentos y si es posibles consumir alimentos enriquecidos en calcio, pero siempre vigilando que sea saludable y benéfica para nuestra salud, es muy importante cuidarnos de posibles enfermedades y la alimentación es base para mantenernos sanos y con energía, si presenta alguna enfermedad de igual manera es necesario cuidarse con más razón lamentablemente muchos tenemos la idea de que de algo vamos a morir pero no hay nada mejor que cuidar nuestra salud y llevar un equilibrio en todo.

**NUTRICIÓN CONCEPTOS GENERALES, Y SALUD PUBLICA**

## Fuentes bibliográficas

ampproject.org

fmdiabetes.org

(<http://www.ael.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable>)

<https://www.portalfarma.com/Ciudadanos/saludpublica/consejosdesalud/Paginas/vitaminasminerales.aspx#:~:text=Las%20vitaminas%20y%20los%20minerales%20se%20encuentran%20en%20muchos%20alimentos,legumbres%2C%20y%20los%20aceites%20vegetales.>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/functional-foods/faq-20057816>

<https://www.pileje.es/revista-salud/que-son-los-micronutrientes#:~:text=Los%20macronutrientes%20proporcionan%20las%20calor%C3%ADas,el%20buen%20funcionamiento%20del%20organismo.>

[https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores\\_en\\_salud/guiasalimentarias/energia.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/energia.pdf)

jornada.com.mx

sumedico.lasillarota.com