

Universidad del Sureste.

Campus Tuxtla Gutiérrez.

Iris Rubí Vázquez Ramírez.

Lic. En medicina humana.

Tercer semestre.

Actividad: los alimentos.

Nutrición.

LN. Jessica Velázquez Cortez.

Viernes 22 de octubre del 2021.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

INTRODUCCION.

La alimentación es el proceso mediante el cual obtenemos, preparamos e ingerimos alimentos, de los cuales se obtienen los nutrientes que nuestro cuerpo necesita.

La OMS define una dieta saludable como un factor que nos ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías, las acciones cerebrovasculares y el cáncer. Por lo que una buena alimentación puede mejorar nuestra salud y nuestra calidad de vida.

En una buena alimentación influye la calidad de los alimentos, la cantidad que ingerimos y nuestros hábitos alimentarios, lo cual nos ayuda a tener una nutrición equilibrada.

En este presente trabajo se hablará sobre recomendaciones nutricionales clasificadas por los diferentes grupos de alimentos, con el fin de promover el bienestar y la prevención de enfermedades.

¿Qué son los nutrientes?

Los podemos definir como sustancias químicas formadas por moléculas unidas fuertemente entre sí. Las cuales se romperán gracias a las acciones de las enzimas del aparato digestivo, permitiendo la obtención de energía vital para el organismo.

Es importante saber que no todos los nutrientes tienen la función de brindar energía. Por ejemplo, las proteínas sirven para formar nuevas células, enzimas, y proteínas. También, aportan al transporte de sustancias a través de la sangre, entre otras cuestiones.

Podemos clasificarlos en dos partes, en macro y micronutrientes. Los macronutrientes son aquellos que proporcionan energía, ayudan a reparar y construir las estructuras orgánicas, promueven el conocimiento y regulan los

procesos metabólicos, entre otras funciones. Los macronutrientes se subdividen en tres grupos: lípidos, proteínas y carbohidratos.

Los micronutrientes igual hacen que nuestro metabolismo funcione adecuadamente, en este grupo se incluyen las vitaminas y los minerales, entre ellos los oligoelementos.

Los diferentes tipos de nutrientes los podemos obtener a través de los diferentes alimentos de origen animal y vegetal, sin embargo, lo único que varían son las cantidades que se obtienen de cada alimento.

Clasificación de los alimentos y la importancia de consumir alimentos de calidad.

Existen diversas formas de como clasificar nuestros alimentos, la principal es según su origen, ya sea vegetal o animal. También podemos clasificarlos según su desempeño, como es su aporte de energía, de los cuales destacan los hidratos de carbono y las grasas. Los alimentos constructores que se encargan de construir estructuras corporales, así como su mantenimiento y su reparación; en este grupo destacan las proteínas. Otro grupo son los que se encargan de regular el funcionamiento metabólico, como los minerales y vitaminas.

De igual forma se puede clasificar a los alimentos según su composición química (glúcidos, lípidos y proteínas), así como los que poseen un contenido similar de macronutrientes y calorías, por ejemplo, los cereales y tubérculos, o las frutas y verduras.

El poder identificar los diferentes grupos de alimentos nos permiten saber cuáles consumir diariamente según nuestra necesidad y poder prevenir enfermedades, así como también un alto aporte de energía la cual es necesaria para nuestro buen funcionamiento, aparte que al consumir alimentos de calidad sentiremos un gran placer al saber que cuidamos de nuestro cuerpo a través de los alimentos.

Recomendaciones nutricionales.

Las recomendaciones nutricionales tienen un fin práctico y un enfoque poblacional, dando a conocer la cantidad de nutrientes que son capaz de facilitar un normal funcionamiento del metabolismo del ser humano en casi toda la población.

El requerimiento de un nutriente se define como la cantidad necesaria para el sostenimiento de las funciones corporales del organismo humano dirigidas hacia una salud y rendimiento óptimos. Los requerimientos nutricionales del ser humano tienen 3 componentes: el requerimiento basal; el requerimiento adicional por crecimiento, gestación, lactancia o actividad física; y la adición de seguridad para considerar pérdidas de nutrientes por manipulación y procesamiento. El requerimiento de nutrientes del ser humano está influido por la esencialidad y función del nutriente, por diferencias individuales, factores ambientales y por la adaptación al suministro variable de alimentos.

En un paciente clasificado como “normal”, el cual no padece algún trastorno o patología, recomendamos que las porciones de vegetales sean las más consumidas diariamente, por aportes de vitaminas, minerales y fibras, y nos ayudan a que nuestro organismo tenga un mejor funcionamiento, además de un adecuado crecimiento y desarrollo.

Seguidamente, los consumos de cereales deben ser moderados, ellos nos aportan hidratos de carbono “complejos”, de los cuales obtenemos energía y glucosa, así como vitaminas del complejo B. Se debe recalcar, que los de mejor “calidad” son los cereales integrales por sus aportes de fibra.

Por último, las leguminosas y alimentos de origen animal, los cuales no proporcionan proteína y minerales, su consumo debe ser en menor cantidad. Los pescados o pollos se deben consumir sin piel y el consumo de res y cerdo debe ser muy mínimo. En cuanto a los lácteos, se recomienda el consumo de leche descremada para evitar el consumo excesivo de grasa saturada y colesterol.

Para tener un mejor conocimiento sobre las necesidades de nuestro paciente se recomienda realizar el A, B, C, D de la nutrición:

- Datos antropométricos
- Estudios bioquímicos
- Signos y síntomas clínicos
- Anamnesis dietética.

Al conocer estos datos, podremos dar una mejor recomendación nutricional, daremos una mejor solución o tratamiento a sus patologías o trastornos y le proporcionaremos una mejor calidad de vida.

Así como también se recomienda el consumo diario de agua, evitar el consumo exagerado de alcohol y tabaco, y lo más importante, la actividad física diaria.

CONCLUSION.

Como mencionamos, una buena alimentación influye la calidad de los alimentos, la cantidad que ingerimos y nuestros hábitos alimentarios, lo cual nos ayuda a tener una nutrición equilibrada. Por lo que el educar a nuestra población desde una edad temprana, facilita a tener hábitos alimenticios sanos a lo largo de nuestra vida.

También debemos concientizar a nuestros jóvenes sobre este tema de gran importancia, enseñarles que evitar el consumo de ciertos grupos de alimentos o consumir cantidades muy pequeñas repercutiría gravemente en su crecimiento y desarrollo.

El reconciliarnos con la comida nos permite tener una calidad de vida eficiente, el llevar una dieta equilibrada no debe ser con el objetivo de tener un buen físico sino también una buena salud. Lo más importante, no debemos esperar a padecer alguna patología para poder cuidar de nuestros hábitos alimenticios diarios.