

**NUTRICION**

***“LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICION EN LA PRACTICA  
MEDICA”***

**CATEDRATICO:**

DRA. KATIA PAOLA MATINEZ LÓPEZ

**ALUMNA:**

*ANDREA CITLALI MAZA LÓPEZ*

**ESPECIALIDAD:**

*MEDICINA HUMANA I*

**SEMESTRE**

*TERCERO*

**ENERO 2022**

## **INTRODUCCIÓN:**

La nutrición se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de comer, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo.

Mientras que la alimentación es la elección, preparación y consumo de alimentos, lo cual tiene mucha relación con el entorno, las tradiciones, la economía y el lugar en donde vives.

La alimentación saludable cumple con necesidades nutricionales que necesita el cuerpo, para mantener una buena salud. Además, comer sano te protege de sufrir enfermedades como obesidad, azúcar en la sangre y presión alta.

## **IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN SALUD**

Para ejercer la medicina sobre bases científicas, es necesario conocer los principios fundamentales del funcionamiento del organismo normal y de las alteraciones que sufre durante los diversos procesos patológicos. De lo anterior se deduce que la nutrición, concebida como el estudio de los procesos de obtención y utilización de los materiales necesarios para mantener las diversas funciones, es capítulo importante en la formación científica del médico. Con frecuencia el fisiólogo puede ver un problema de desequilibrio electrolítico únicamente como una anormalidad bioquímica, pero fundamentalmente es un problema nutricional.

Tener una dieta saludable es importante para todos a cualquier edad. Los niños y adolescentes necesitan una buena nutrición para contribuir a su crecimiento y desarrollo, por otro lado, los adultos deben llevar una alimentación adecuada para conservar una buena salud a lo largo de sus vidas. Los estilos de vida modernos pueden suponer un reto en la toma de buenas decisiones en cuanto a la dieta y nutrición. Las dietas saludables incluyen las vitaminas y minerales que el cuerpo necesita para su correcto funcionamiento y se mantengan saludables. Además, una dieta saludable proporciona suficientes calorías para darnos la energía que necesitamos para vivir cada día. Si nuestras dietas son deficientes en nutrientes o proporcionan muy pocas o demasiadas calorías, es posible que desarrollemos problemas de salud.

## **Conclusión.**

La nutrición como campo de la medicina y como practica medica es importante ya que la correcta nutrición del cuerpo da como resultado un menor numero de comorbilidades y ayuda al buen desarrollo y funcionamiento del cuerpo.