



UNIVERSIDAD DEL SURESTE.

LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA.

3ER. SEMESTRE.

4TA. UNIDAD.

MATERIA:

NUTRICION.

DOCENTE:

DRA. MARTINEZ LOPEZ KATIA PAOLA.

ALUMNO:

HERNANDEZ URBINA ANTONIO RAMON.

FECHA:

MARTES, 04 DE ENERO DE 2022.

IMPORTANCIA DE LA NUTRICION EN LA PRACTICA MEDICA

INTRODUCCION:

La nutrición toma un papel importante ya que nos permite establecer mejores recomendaciones dietéticas destinadas principalmente a la prevención de enfermedades y promover una salud óptima.

El alimento hace vector, como de aquellas en las que la evidencia disponible las relaciona con alguna patología crónica, como, obesidad, diabetes o cáncer.

Existe el plato del bien a comer y la jarra del bien beber, que son grupos en los cuales es recomendable ingerir día a día al igual que las porciones recomendadas en caso de una dieta normal, ya que, en dietas especiales, esto varía.

Llevar una dieta adecuada dependerá mucho del tipo de actividad física que cada uno realice.

También existe las dietas hospitalarias y que son diversas que son de gran importancia ya que durante el tiempo de ingreso cada paciente recibe una dieta personalizada y esta es adaptada dependiendo las necesidades o limitaciones alimentarias que tenga el paciente

DESARROLLO:

La nutrición toma un papel muy importante en la práctica médica ya que nos permite principalmente establecer las mejores recomendaciones dietéticas destinadas a prevenir la enfermedad y promover una salud óptima. Los hábitos dietéticos conforman el factor ambiental más importante en la modulación de la expresión génica durante la vida de cada persona.

La importancia se debe ya que es tarea de como médicos principalmente en lo que es la atención primaria usar lo que es el consejo nutricional esto como herramienta para poder promover un buen estado de salud y prevenir la aparición de enfermedades, tanto de las que el alimento hace vector, como de aquellas en las que la evidencia disponible las relaciona con alguna patología crónica, como, obesidad, diabetes o cáncer.

Es importante tener conocimientos básicos sobre la nutrición para el apoyo de pacientes en primera instancia ya que para una dieta más equilibrada y correcta es recomendable que sea dada por el licenciado en nutrición.

Es importante conocer principalmente el plato del bien comer y la jarra del bien beber, que son alimentos que se deben de comer día a día y que el cuerpo necesita para un mejor rendimiento, funcionamiento y buena salud; al conocer estos grupos es importante conocer la equivalencia por raciones para saber cuanto y como se debe de consumir.

Llevar una dieta adecuada dependerá mucho del tipo de actividad física que cada uno realice, por ejemplo: actividad física ligera son 1,500 kilocalorías; actividad física moderada 1,800 kilocalorías y; actividad física intensa 2200 kilocalorías.

También el tipo de dieta dependerá del tipo de trabajo que cada persona tenga al igual que los deportistas es recomendable que lleven una dieta adecuada dependiendo al desgaste que se tenga en la actividad física.

En trabajos sedentarios, la dieta deberá ser baja en calorías para prevenir el sobrepeso u obesidad y en trabajos de mayor estrés laboral como los albañiles, trabajadores del campo, etc. Que son trabajos mas pesados su dieta nutricional deberá ser diferente esto con el fin de un mejor rendimiento.

También existen las dietas hospitalarias que son de gran importancia ya que durante el tiempo de ingreso cada paciente recibe una dieta personalizada y esta es adaptada dependiendo las necesidades o limitaciones alimentarias que tenga el paciente.

Algunos tipos de dietas hospitalarias son:

- Dieta basal: es la dieta para aquellos pacientes que no necesitan ninguna modificación en su dieta y que pueden comer de todo sin ningún problema.
- Dieta líquida: es la formada por líquidos claros (no leche), infusiones y zumos. Pensada para aquellos pacientes que llegan de quirófano y están empezando a tolerar, o antes de ir a quirófano si se trata de operaciones intestinales. Es una dieta de bajo aporte calórico por lo que debe de ser recompensada con sueroterapia.
- Dieta semilíquida: es la dieta en la que a los líquidos de la dieta anterior se le añaden alimentos semisólidos como yogures, natillas, sopas, leche, flan, etc. Utilizada para pacientes con dificultades para masticar o deglutir, o de forma progresiva en los casos mencionados en la dieta líquida.
- Dieta blanda: es muy similar a la dieta basal en cuanto a aportaciones energéticas, pero esencialmente formada por alimentos cocidos o blandos.
- Dieta astringente: es una dieta para aquellos pacientes que sufren una gastroenteritis, o cualquier enfermedad que pueda provocarles diarrea.
- Dieta hipocalórica de 1500/2000 kcal: son dietas bajas en calorías y azúcares utilizadas en pacientes diabéticos o con exceso de peso.
- Dieta absoluta o ayuno: es la restricción completa de la ingesta de alimentos y líquidos. Se indica para aquellas personas que van a ser operadas, que empiezan este ayuno 8 horas antes de la operación como mínimo.

CONCLUSION:

Como nos podemos dar cuenta en el apartado anterior, la nutrición toma un papel muy importante en la práctica médica ya que interviene en muchas enfermedades y procedimientos y principalmente en la prevención de enfermedades.

Es muy importante el conocer sobre la nutrición como médicos, debido a que en situaciones se deben presentar cambios nutricionales, a nivel hospitalario se presentan diferentes tipos de dietas, esto dependiendo la gravedad del paciente o el procedimiento que se piense realizar.