



**Mi Universidad**

MI UNIVERSIDAD

ENSAYO

**NOMBRE DEL ALUMNO:** *Daniel Armando Alvarado Guzmán.*

**NOMBRE DEL TEMA:** *Macronutrientes, micronutrientes, fibra, agua, alimentación saludable y el palto del buen comer*

**PARCIAL:** 2

**NOMBRE DE LA MATERIA:** *NUTRICIÓN CLINICA.*

**NOMBRE DEL PROFESOR:** *Joanna Judith Casanova*

**NOMBRE DE LA LICENCIATURA:** *Enfermería.*

**CUATRIMESTRE:** *3ro.*

## MACRONUTRIENTES.

En los últimos años, el conocimiento de la nutrición se ha extendido rápidamente, cada vez más personas están interesadas en comprender cómo los alimentos pueden ayudar a la salud. Este los profesionales en la materia tienen como objetivo mejorar la nutrición, por lo que deben comprender los principios básicos de la nutrición para alimentar a sus pacientes recomendado a su etapa de vida y estado patológico, según corresponda. Los **carbohidratos** son sintetizados por las plantas y son una fuente importante energía en la dieta, constituyen aproximadamente la mitad del total de calorías. Los carbohidratos están compuestos de carbono, hidrógeno y oxígeno en proporción: C:O:H<sub>2</sub>. Los principales carbohidratos de la dieta se pueden dividir en: monosacáridos, disacáridos, oligosacáridos, y polisacáridos. Los monosacáridos más importantes son a-d-glucosa. El azúcar en la sangre se refiere a la glucosa. El cerebro depende del suministro. Regularidad y previsibilidad, haciendo que el cuerpo sea muy fisiológico. Adecuado para mantener el nivel ideal de azúcar en la sangre. Aunque existe una variedad de disacáridos en la naturaleza, los tres más comunes importantes en la nutrición humana son la sacarosa, la lactosa y la maltosa. Fuentes para su obtención de los carbohidratos: Fruta y jugo de fruta, cereal, pan, pasta, arroz, leche, productos lácteos, leche de soja, frijoles, legumbres, lentejas, verduras con almidón como las patatas, el maíz, alimentos dulces como galletas, caramelo, torta, mermelada, jalea, miel y otros alimentos que contienen azúcar adicionada, bocadillos como patatas fritas y galletas saladas.

Las **grasas y los lípidos** constituyen aproximadamente el 34% de la energía en la dieta humana. Dado que la grasa es rica en energía, puede proporcionar 9 kcal/g de energía, por lo que los humanos pueden obtener suficiente energía al comer alimentos que contienen grasa de manera razonable todos los días. La grasa dietética se almacena en las células grasas. La capacidad de almacenar y utilizar grandes cantidades de grasa permite a los seres humanos sobrevivir sin alimentos durante semanas o incluso meses. Algunas reservas de grasa no se utilizan de manera eficiente durante el ayuno y se consideran grasas estructurales. Mayormente se pueden obtener de los siguientes alimentos: aceites, manteca, tocino, nuez, queso, huevos, leche entera, pan blanco, lentejas y todo tipo de carnes.

Las **proteínas** son molecularmente diferentes de los carbohidratos y los lípidos porque contienen nitrógeno. Las funciones principales de las proteínas en el cuerpo incluyen sus funciones como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, transportadores y proteínas inmunitarias. Las proteínas están formadas por aminoácidos unidos entre sí conectados entre sí por enlaces peptídicos, principalmente las proteínas se dividen o clasifican en 2 grupos los cuales son los aminoácidos esenciales y los aminoácidos no esenciales; los cuales se diferencian en que uno lo podemos producir en el mismo organismo, pero en cambio otros lo debemos obtener de otros medios y es donde entran los alimentos que consumimos diariamente en nuestra dieta. Podemos obtener estos aminoácidos de los siguientes alimentos: Huevo, carnes de todo tipo, avena, yogurt, soya, leche, cacahuate, queso, etc....

## MICRONUTRINTES.

Las **vitaminas** son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales, las cuales se clasifican en varios grupos: vitamina A, B1, B2, B3, B6, B12, C, D, E y K, cada una de ellas tiene una función distinta a la otra que tienen como propósito el sustento de todo el organismo.

Vitaminas liposolubles: Las vitaminas liposolubles se absorben pasivamente y se transportan junto con los lípidos de la dieta. Tienden a ocurrir en las partes lipídicas de las células, como las membranas y las gotitas de lípidos. Vitaminas hidrosolubles: Tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, ácido pantoténico, biotina, ácido fólico, vitamina B12, vitamina C se denominan vitaminas hidrosolubles; la solubilidad en agua es una de las pocas características que comparten. Debido a que son solubles en agua, estas vitaminas tienden a ser absorbidas por difusión simple cuando se ingieren en grandes cantidades y por procesos mediados por transportadores cuando se ingieren en pequeñas cantidades. Se distribuyen por toda la fase acuosa de la célula (es decir, los espacios de la matriz citoplásmica y mitocondrial) y son cofactores o cosustratos esenciales para las enzimas involucradas en varios aspectos del metabolismo.

FUENTES: frutas, yema de huevo, productos lácteos, aceites de pescado, pescado, cereales, aguacate, semillas, nueces, margarina, repollo, coliflor, carne de cerdo, levadura, etc.

Los **minerales** son importantes para su cuerpo y para mantener la salud. El cuerpo utiliza minerales para muchas funciones diferentes, incluido el buen funcionamiento de los huesos, el corazón y el cerebro. Los minerales también son importantes para las enzimas y las hormonas. Hay dos tipos de minerales, macrominerales y oligoelementos. Necesitas más minerales a granel. Estos incluyen calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, cloro y azufre. Necesitas cantidades menores de oligoelementos. Estos incluyen hierro, manganeso, cobre, yodo, zinc, cobalto, flúor y selenio. La mayoría de las personas obtienen los minerales que necesitan al comer una variedad de alimentos. En algunos casos, su médico puede recomendar suplementos minerales. Las personas con ciertas condiciones médicas o que toman ciertos medicamentos pueden necesitar consumir menos minerales.

Fuentes: Verduras con hojas verdes, lácteos, sal de mesa, aves de corral, pescado, cebolla, ajo, huevos, etc.

En el caso de la **fibra** son componentes que cuentan diversos vegetales los cuales contienen diversos polisacáridos y es altamente resistente a la hidrólisis de las enzimas digestivas humanas. La fibra tiene como papel fundamental en la defecación y en el mantenimiento de la microflora del colon, también nos apoya en el caso de la digestión del organismo ya que ayuda en la absorción del tubo digestivo y en ello entra en juego el colesterol y diversos minerales. Se divide en diversos tipos como: Fibra menos solubles, fibras más solubles y fibras funcionales, todas con unas características diferentes a las demás, así cada una de ellas cuenta con funciones indicadas como el reducir el colesterol sérico.

El **agua** es uno de los factores mas importantes para todos los seres vivos, ya que es un gran sustento para la vida en general, sea para las plantas, animales, seres humanos, etc. Se comenta que el momento en el cual nacemos el agua supone mas o menos 75% de acuerdo al peso del bebe o la persona a quien estén evaluando, pero todos estos datos van variando dependiendo de la persona porque se conocen varias clases como los obesos, una persona delgada y así podemos seguir dando mas ejemplos. Principalmente el agua tiene diversas funciones como ser un gran soluto porque cuenta con la capacidad para disolver ciertos ingredientes que se le agreguen como el azúcar de mesa, también nos apoya para mantener el cuerpo hidratado por todas las actividades que tenemos que hacer en nuestro día a día y en base a ello debemos consumir agua, otra gran función con la que cuenta es de servir como transporte de nutrientes por todo el cuerpo para proporcionarle energía a este, nos funciona de regulador de la temperatura del cuerpo a cualquier cambio que se ocasione. El agua se ingiere como líquido y como parte de los alimentos. Cuando el agua no se puede ingerir a través del sistema digestivo, se puede administrar por vía intravenosa en forma de soluciones salinas que tienen un contenido en electrolitos muy similar al de los líquidos corporales, de soluciones de glucosa, mediante nutrición parenteral, o en la sangre o el plasma en forma de transfusiones.

La **dieta** ha sido considerada como la unidad de la alimentación porque cada persona elige los alimentos, los platillos y los productos industrializados derivados, de acuerdo con sus gustos, preferencias, creencias, valores, cultura, estado de ánimo y economía. A lo largo de la historia, la búsqueda y obtención de los alimentos ha sido un proceso fundamental para la supervivencia, debido a que el individuo ha tenido que adaptarse a su medio o luchar contra él para asegurar su sustento, por ello se le considera la unidad fundamental de la alimentación. En el caso de la dieta debe de cumplir con diversas características para tener una mejor salud de acuerdo a las necesidades que tenemos, también vana basadas a las actividades que hacemos todos los días, ya sea si hacemos ejercicio o no: COMPLETA, SUFICIENTE, EQUILIBRADA, INOCUA, VARIADA, ADECUADA. Todos con la finalidad de proporcionar los nutrimentos necesarios par cada uno de nosotros, por ello es importante tomar en cuenta cada uno de estas características que se nos presentaron para llevar una vida mas satisfactoria y así nosotros sentirnos saludables.

El plato del buen comer es una representación de los diversos grupos de alimentos que existen y son conocidos por las personas, esta grafica nos ayuda a clasificar los alimentos de acuerdo a su composición para brindar una mejor orientación alimentaria. Como primer grupo tenemos a las frutas y verduras que son parte del color verde, este grupo nos proporcionan gran parte de agua, fibra dietética, vitamina C y carotenos, vitamina K y acido fólico. En el segundo grupo podemos encontrar los cereales, podemos encontrar unos alimentos que no pertenecen 100% a este grupo los cuales son la papa y el amaranto, por su principal contenido nutrimental pueden funcionar en esta clasificación por ser la principal fuente de energía. Estos cereales integrales nos proporcionan en menor cantidad proteínas, nutrimentos orgánicos y fibra dietética.

En el tercer grupo encontramos las leguminosas y alimentos de origen animal, lo primero que debemos tener en cuenta es que el grupo de las leguminosas es mas grande que el de las carnes porque nos indica que el consumo de ello debe ser mas a diferencia de los alimentos de origen animal por problemas como el colesterol y las grasas saturadas.

Como último punto, podemos reflexionar que es importante llevar una dieta saludable, ya sea tomando en cuenta todas las características que ya vimos en los temas anteriores, por que es importante tener en cuenta cada momento para evitar enfermarnos de alguna patología que se pueda presentar en esos momentos por no llevar una vida sana, también es recomendable consumir líquidos para sustentar nuestro organismo, así como tener una mejor eliminación de residuos del cuerpo, ya sea por los diversos medios que y conocemos, gracias al agua que necesita un persona. **COMER SALUDABLE ES VIDA.**



BIBLIOGRAFIA:

1.- ANTOLOGIA: NUTRICIÓN CLINICA.