



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno: Enilson Ramirez Valverde*

*Nombre del tema: micro y macro nutrientes, fibra, alimentación saludable, plato del bien comer*

*Parcial*

*Nombre de la Materia: nutrición clínica*

*Nombre del profesor: Jhoana Judith Casanova*

*Nombre de la Licenciatura: enfermería*

*Cuatrimestre: tercer cuatrimestre*

Este ensayo se centrara en los aspectos principales de la nutricion clinica, como lo vienen siendo macronutrientes, micronutrientes, la fibra, agua, y claro la alimentacion saludable, junto al plato del bien comer.

el texto se incicia con el tema de los **macronutrientes** los cuales son cuatro, lípidos y proteínas Hidratos de carbono, y grasas, para conocer mas del tema primero hay que definir que es un **macronutriente**, que a rasgos generales es aquello que aportan energía y materiales básicos que el cuerpo necesita para crecer y cuidarse. En base a lo anterior se puede llegar a la herronea conclusion de que los lipidos , proteinas y carbohidratos son alimentos pero no son tal cual si no que forman parte de. Se empieza por los **lipidos** que proporcionan saciedad y dan sabor a la dieta, estas las encontramos en diferentes alimentos las cuales representan el 30 al 35% del vct y nos aportan 1gyr a 9kcal, alimentos ricos en lípidos como colesterol, triglicéridos, grasas saturadas y trans, deben ser consumidos con moderación. Entre ellos se encuentran los siguientes alimentos:

Carnes rojas, Carnes blancas, Fiambres o embutidos, Hígado, Riñón, Pescado de río, Leche, Mantequilla, Quesos, Huevo, Grasa de animal, Salsas elaboradas como mayonesa, Salsa blanca, Snacks, etc.

Mientras que por su parte las **proteinas** representan en el vct del 15 al 20% y nos aportan por 1gr 4kcal, algunas de sus funciones son, el trasporte de la hemoglobina traslada el oxigeno y el dióxido de carbono y estos se dividen en: **proteínas simples, Proteínas conjugadas, Proteínas fibrosas, Proteínas globulares**. Algunos alimentos que aportan al cuerpo proteinas son los de origen vegetal y los de origen animal. Los alimentos de origen animal son: los huevos, el pescado, los productos lácteos y las carnes rojas y blancas. Los frutos secos, la soja, los cereales y las legumbres son alimentos altos en proteínas de origen vegetal.

Ya por ultimo, por parte de los grupos de los macronutrientes, falta mencionar a las grasas, las cuales su definicion en terminos generales son una serie de moleculas organicas constituidas por carbono e hidrogeno, estos se encuentran en aceites vegetales frutos secos, pescados (salmon, o trucha) y tambien en yogurt y queso, las podemos clasificar en dos tipos, por un lado están las **grasas poliinsaturadas** donde destacan los alimentos ricos en Omega 3 como son el pescado azul, el salmón, las sardinas o el bonito. Además, se encuentran algunos aceites vegetales y la margarina. El otro grupo son las **grasas monoinsaturadas** y en ellas se encuentran varios tipos de aceite como el de oliva o nabina, frutos secos y el aguacate. Producen energía en nuestro cuerpo, Regulan las hormonas, Vehiculizan vitaminas, Aportan vitaminas A, D, E, y K, Previene la inflamación celular

El segundo tema es los micronutrientes, son moléculas que se consumen en cantidades bajas pero son imprescindibles para las funciones de la vida. Entre estos están las vitaminas y los minerales. Los minerales son los elementos naturales no orgánicos que representan entre el 4 y el 5 por ciento del peso corporal del organismo mantener el buen funcionamiento del cuerpo y garantizar, entre otros, la formación de los huesos, la regulación del ritmo cardiaco y la producción de las hormonas. Las vitaminas son sustancias orgánicas que están presentes en los alimentos y nos resultan absolutamente imprescindibles para la vida son elementos imprescindibles para que esa transformación, minúscula pero constante, tenga lugar en nuestros órganos Algunas vitaminas son generadas por el mismo organismo, mientras que otras deben ser ingerida a través de alimentos naturales. Así, existen 13 vitaminas esenciales para el cuerpo y cada una cumple con una necesidad particular

Por lo general, se pueden encontrar vitaminas en los siguientes alimentos:

### **Vitamina    Alimento**

Vitamina **C**    Frutas cítricas.

Vitamina **B1** Cereales integrales, carne de cerdo e hígado.

**Funcion** - es necesario para obtener hidratos de carbono y ácidos grasos (ATP). Asimismo, es esencial para el funcionamiento del sistema nervioso y del corazón

Vitamina **B2** Lácteos, huevos, carne roja, frutos secos.

**Funcion** - Está también implicada en la liberación de energía y se relaciona con el mantenimiento de la buena salud ocular y la piel.

Vitamina **B3** Pescado, cereales, frutos secos.

**Funcion** - Forma parte de dos coenzimas (NAD y NADP) y, por tanto, es otra vitamina participante en el metabolismo energético

Vitamina **B5** Verduras, frutas, pescado.

**Funcion** - Esta vitamina interviene en distintas etapas de la síntesis de lípidos, neurotransmisores, la hormona tiroidea y la hemoglobina. Además, ayuda con la regeneración de los tejidos.

Vitamina **B6** Carne, pescado, huevo.

**Funcion** - Participa en el metabolismo de proteínas y ácidos grasos, la formación de hemoglobina y ácidos nucleicos (ADN y ARN).

Vitamina **B8** Vísceras, lácteos, carne roja, pescado.

**Funcion** - Es necesaria para la piel y aparato circulatorio, participa en la formación de ácidos grasos, ayuda en la desintegración de carbohidratos y grasas para mantener la temperatura corporal estable y los niveles de energía óptimos.

Vitamina **B9** y Vitamina K Vegetales verdes.

**Funcion** - Contribuye a mantener la formación del tracto intestinal.

Vitamina **B12** Carne roja, pescado.

**Funcion** - Imprescindible para la creación de células sanguíneas en la médula ósea.

Vitamina **A** Espinaca, tomate, zanahoria, lácteos.

**Funcion** - Participa en la reproducción, la síntesis proteica y en la diferenciación muscular

Vitamina **D** Pescado, lácteos, huevo.

**Funcion** - el papel fundamental es la mineralización de los huesos, porque favorece la absorción intestinal del calcio y el fósforo.

Vitamina **E** Frutos secos.

**Funcion** - es un antioxidante que participa en la protección de lípidos,

Por su parte los **minerales** son variados, algunos son:

**Calcio**, El calcio es el mineral más abundante en el cuerpo, encontrándose principalmente en los huesos y en los dientes. El calcio **se encuentra** principalmente en la leche, los quesos y yogures, sin embargo, también puede encontrarse en alimentos como la espinaca, las almendras, el tofu, los frijoles, las avellanas, castaña de brasil, sardinas, remolacha, maní o cacahuates, ciruelas pasa y brócolis

**Hierro**, La principal función del hierro en el organismo es participar en el transporte de oxígeno a través de la sangre para los órganos y tejidos. El hierro **está presente** en las carnes, hígado, yema de huevo, mariscos, ostras, semillas de calabaza, tofu, uvas pasas, nueces, pistachos, frijoles y remolacha.

**Fósforo**, El fósforo se encuentra principalmente en los huesos y en los dientes en conjunto con el calcio, pero también participa en funciones como proporcionar energía al organismo a través del ATP, realizar parte de la membrana celular y del

ADN. Además de esto, también actúa en la regulación del pH sanguíneo. este mineral **puede encontrarse** en alimentos como semillas de girasol, tofu, atún enlatado, carnes, leches y derivados, sardinas, frijoles negros, queso provolone, huevos, brócolis, guisantes, alcachofa y harina de maíz.

**Potasio**, El potasio desempeña diversas funciones en el organismo, participando en la transmisión de impulsos nerviosos, en la contracción muscular y en el control de la presión arterial. Asimismo, el potasio actúa en la producción de energía, proteínas y glucógeno. el potasio **está presente** en alimentos como el yogur, pistachos, ciruelas pasa, mariscos, almendras, acelga, banana, jugo de tomate, semillas de calabaza, pasta de tomate, sardinas, manó o cacahuete, alcachofa, papaya y lentejas.

**Sodio**, El sodio ayuda a controlar la presión sanguínea, regular los niveles de líquido en el cuerpo y el pH sanguíneo La mayoría de los alimentos **contienen** naturalmente sodio en su composición, siendo sus principales fuentes la sal, las carnes, el pescado, los quesos, las algas y los huevos.

Por otra parte se continúa con el tema de la fibra, en el cual basado en unas lecturas se puede definir como: el material celular de los vegetales que les proporciona el sosten al cuerpo, el ser humano no la puede absorber ya que no cuenta con enzimas endógenas que la desdoblen; su consumo se ha asociado desde el punto de vista epidemiológico con la protección contra enfermedades crónicas degenerativas.

Estas a su vez se dividen en **solubles e insolubles**.

- **Fibras solubles**

Pectinas, gomas y mucílagos se fermentan en el ciego; la fermentación, a su vez, aumenta la masa fecal y facilita la evacuación, eleva la viscosidad del contenido intestinal y hace más lenta la absorción de la glucosa, colesterol y sales biliares.

- **Fibras insolubles**

La celulosa, la hemicelulosa y la lignina tienen gran capacidad de retención de agua, lo que aumenta el volumen fecal y reblandece las heces, siempre y cuando se consuma la suficiente cantidad de agua. Varias fibras actúan en forma de resinas y ligan compuestos en potencia dañinos, como los cancerígenos.

**Funcion** de la fibra en el organismo es

- **Volumen de las heces:** aumenta el volumen del contenido o residuo intestinal; por tanto, evita el estreñimiento y provoca un aumento del peristaltismo, todo ello mejora la función evacuatoria.

- **Velocidad del tránsito intestinal:** los componentes no hidrosolubles de la fibra como la celulosa, aumentan la velocidad del tránsito intestinal.
- **Capacidad de absorber agua:** sobre todo en la goma guar, las pectinas forman gelatinas, por lo cual, si se consume fibra es necesario consumir suficiente agua.
- **Capacidad de absorción:** la fibra forma mallas en las cuales quedan retenidas sustancias como el colesterol, ácidos biliares y diversas sustancias tóxicas que se introducen con los alimentos, aunque también ciertos minerales, entre ellos el calcio, magnesio, zinc y hierro.
- **Velocidad de absorción intestinal:** las fibras hidrosolubles disminuyen la velocidad de absorción intestinal de la glucosa, lo que mantiene los valores de glucosa en la sangre.

El siguiente tema es el tema de agua, el cual lo definimos como el principal componente del ser humano, que en el adulto, entre un 55 – 60 % del peso corporal total es agua.

El agua en el cuerpo humano se encuentra repartida como agua intracelular y como agua extracelular.

Las fuentes de agua en el cuerpo humano se pueden dividir en tres:

**Líquidos ingeridos**, principalmente agua potable y que supone la principal fuente de agua de la dieta.

**Agua de los alimentos y de los platos preparados**, que puede suponer de 700 a 1000 ml diarios.

**Agua del metabolismo**, producida durante el metabolismo de nutrientes, puede alcanzar los 300 ml diarios.

Como siguiente tema es la alimentación saludable que se refiere a la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Las características de una buena alimentación saludable es que debe ser:

## **6. Completa**

Cuando incluye los 3 grupos de alimentos (macronutrientes: carbohidratos hidratos de carbono, proteínas y lípidos o grasas, pero que sean de buena calidad) en cada comida. De esta manera se apórtara los nutrientes que nuestro cuerpo necesita (sin olvidar los micronutrientes: vitaminas y minerales).

## **5. Equilibrada**

Cada cuerpo, en específico las células, necesitan cantidades específicas de nutrientes y por ello la importancia de ingerir las proporciones adecuadas, algunos en mayor proporción que otros.

#### **4. Inocua**

Los alimentos que se ingieren no deben representar un riesgo si los consumimos de manera habitual, la idea es que te mantengan saludable y no dañen tu organismo.

#### **3. Suficiente**

Que se adapten a uno, aporten la energía que se necesite (sin excesos ni deficiencias) y nutran para que mantener al individuo sano y con un peso ideal. consumiendo únicamente lo que necesita, los extremos no son recomendables (ni mucho ni poco).

#### **2. Variada**

incluir diferentes alimentos en cada comida, que tus platos sean diversos cada día y no siempre igual, así aportarás más cantidad y variedad de nutrientes al organismo.

#### **1. Adecuada**

De producción local, frescos y de temporada, son palabras que debes tener presente en las comidas. No hay que olvidarse de los gustos, tu cultura, y por supuesto, el presupuesto, pero que todo esto no represente un sacrificio de las demás características mencionadas.

Ya por ultimo y algo muy relacionado a lo anterior es el tema de el plato del buen comer, el cual para empezar lo podemos definir como: una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM), para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México; ilustra cada uno de los grupos de alimentos con el fin de mostrar a la población la variedad que existe de cada grupo resaltando que ningún alimento es más importante que otro, sino que debe haber una combinación para que nuestra dieta diaria sea correcta y balanceada.

Esta divide a los alimentos en tres grupos:

- Frutas y verduras.
- Cereales y tubérculos.
- Leguminosas y alimentos de origen animal.

Asi tambien como los clasifica en una organización por colores donde el:

Rojo: significa limitar el consumo de alimentos de origen animal.

Naranja: leguminosas, consumir en mayor cantidad que los de origen animal.

Amarillo: los cereales se deben consumir con moderación.

Verde: las frutas y verduras se pueden consumir libremente.

En conclusion despues de analizar, investigar y reflexionar sobre los temas anteriores se puede comentar, que la alimentacion es una accion tan importante como el echo de respirar, pero mucho mas compleja, que solo comer hasta llenar el estomago, si bien no es sencillo mantener algo tan complejo y trabajado como un regimen alimenticio, una dieta estricta y claro un calculo de las calorias que consumimos, si se puede manterner una nosion de aquello que nos hace daño, y en ves de consumir, podemos evitar, para una alimentacion sana, por su parte todas las personas deberian tomar responsabilidad de su alimentacion personal, y profundizar en temas como los macros y micros nutriente, saber que alimentos son y no son buenos para ellos en algo tan sencillo como el plato del bien comer, etc. La alimentacuion, en pocas palabras seria el acto de consumir alimentos y la alimentacion sana, es ser mas conciente de aquello que consumimos.