



ASIGNATURA: NUTRICIÓN CLÍNICA

NOMBRE DE LA ACT: Ensayo nutrición clínica

NOMBRE DEL PROFESOR: Lisset del Carmen Flores Velázquez

NOMBRE DEL ALUMNO: JOSE IGNACIO CHABLE ZACARIAS

GRADO: 3ro

GRUPO: B

## INTRODUCCIÓN

La nutrición clínica es la parte de la medicina que atiende a los pacientes que tienen enfermedades específicas donde la nutrición y la alimentación adecuada juegan una parte importante en su tratamiento, en lo que aprendí del módulo fue que los pacientes que se podrían beneficiar con la nutrición clínica son los todos los pacientes que tengan alguna enfermedad metabólica como por ejemplo presión arterial elevada, colesterol, triglicéridos o niveles de glucosa alterados o mejor conocido como diabetes, también se incluyen a los pacientes con enfermedades digestivas como, gastritis, colitis, enfermedades inflamatorias intestinales, pacientes que tengan enfermedades renales crónicas, incluso hasta pacientes con cáncer, así como también a personas que su etapa de vida requieran una enfermedad específica como personas que están en la etapa de embarazo, lactancia, e incluso con adultos mayores que debido al envejecimiento se requiera se una alimentación específica.

La nutrición o la buena alimentación es muy importante en la vida ya que algunas personas pensamos que ir con un nutriólogo o llevar una alimentación saludable solamente está relación con el tema de estética o de verte bien o como muchas personas le llaman ser una persona fitness, pero en realidad la buena alimentación o la salud no solo está relacionada con esos fines, ya que gracias a una buena alimentación podríamos evitar múltiples enfermedades y el sobrepeso, la nutrición clínica se encarga sea abordar todas estas enfermedades que tiene una relación directa a la nutrición con el fin de mejorar la calidad de vida de un paciente.

## CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN EN LA GESTACIÓN

¿Cuáles son las vitaminas y minerales que no pueden faltar en esta etapa de vida?

Una buena nutrición durante las 38 a 40 semanas de un embarazo normal es esencial tanto para la madre como para el niño. Además de sus necesidades nutricionales normales, la mujer embarazada debe proporcionar nutrientes y calorías para el feto, el líquido amniótico, la placenta y el aumento en el volumen de sangre y el tejido graso de pechos y útero.

Algunos requisitos nutricionales aumentan de manera importante durante el embarazo, las necesidades de proteínas aumentan en 20% para las mujeres embarazadas de más de 25 años y en 25% para las adolescentes embarazadas. Las proteínas son esenciales para la construcción de tejidos y los alimentos ricos en proteínas son fuentes excelentes de muchos otros nutrientes esenciales, sobre todo hierro, cobre, zinc y vitaminas B.

La cantidad requerida de vitamina D es de 10 µg. El requisito de vitamina E es de 15 mg α-TE. La cantidad de vitamina K requerida se da como una AI de 75 a 90 µg dependiendo de la edad. Los requisitos para todas las vitaminas solubles en agua aumentan durante el embarazo. Se necesita vitamina C adicional para desarrollar colágeno y para aumentar la absorción de hierro. Son necesarias cantidades mayores de vitaminas B debido al papel que juegan en el metabolismo y el desarrollo de los glóbulos rojos.

## CARACTERÍSTICAS DE ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

¿Cuáles son los principales aportes nutrimentales que no pueden faltar en esta etapa?

Las ingestas dietéticas de referencia (IDR) para adolescentes se establecen en función de la edad y del sexo. Aunque las IDR proporcionan una estimación de las necesidades energéticas y nutricionales del adolescente, las necesidades reales varían considerablemente entre individuos, como consecuencia de las diferencias en cuanto a composición corporal, grado de maduración física y nivel de actividad física.

**Proteínas:** En la adolescencia, las necesidades proteicas varían según el grado de madurez física. Las IDR para las proteínas han de estimarse de manera que permitan un adecuado crecimiento puberal y un equilibrio positivo de nitrógeno (IOM, 2006. En la pubertad, para tener en cuenta la variabilidad entre adolescentes en cuanto a la velocidad de crecimiento y desarrollo, las necesidades proteicas han de determinarse «por kg de peso corporal

**Hidratos de carbono:** Los adolescentes muy activos y en una etapa de crecimiento activo necesitan hidratos de carbono adicionales para mantener una adecuada ingesta energética, mientras que los chicos que no son activos o que tienen una enfermedad crónica que limita su movilidad pueden requerir menos hidratos de carbono. Los cereales integrales son la fuente preferida de hidratos de carbono, ya que estos alimentos proporcionan vitaminas, minerales y fibra.

**Grasas:** No se han establecido los valores de IDR para la ingesta absoluta de grasas. No obstante, se recomienda que no supere el 30-35% de la ingesta calórica total y que los ácidos grasos saturados no aporten más del 10% de las calorías. Sin embargo, se han realizado recomendaciones específicas sobre la ingesta de ácidos grasos  $\omega$ -6 y  $\omega$ -3, en un intento de que los adolescentes consuman los ácidos grasos esenciales adecuados para su crecimiento y desarrollo, pero también con el objetivo de reducir el riesgo de enfermedad crónica más adelante en su vida.

**Vitaminas y minerales:** Los adolescentes tienen necesidades elevadas de micronutrientes, pues tales compuestos sostienen el desarrollo y el crecimiento físico del joven. En este sentido, los micronutrientes que intervienen en la síntesis de masa corporal magra, tejido óseo y eritrocitos son especialmente importantes en la adolescencia.

## CARACTERÍSTICAS DE LA LACTACIÓN

### VENTAJAS:

Durante los primeros días de vida, un bebé alimentado con lactancia materna toma calostro, un líquido transparente amarillento que satisface sus necesidades nutricionales durante la primera semana. Contiene menos grasa e hidratos de carbono que la leche madura, pero más proteínas y concentraciones superiores de sodio, potasio y cloruro. Es, asimismo, una excelente fuente de sustancias inmunitaria.

El principal beneficio de la leche materna es nutricional. La leche materna contiene la cantidad precisa de lactosa, agua, ácidos grasos esenciales y aminoácidos para el desarrollo cerebral, el crecimiento y la digestión. Ningún bebé es alérgico a la leche de su madre, aunque puede tener reacciones a algo que la madre come.

La leche humana contiene por lo menos 100 ingredientes que no se encuentran en la de fórmula. Los bebés amamantados muestran una incidencia menor de infecciones en el oído, diarrea, alergias y admisiones a hospitales. Los bebés amamantados reciben inmunidad de la leche de su madre para las enfermedades que ésta ha padecido o a las que ha estado expuesta. La succión del pecho promueve un buen desarrollo de la mandíbula porque se requiere más trabajo para obtener leche del pecho que de una botella y el ejercicio fortalece las mandíbulas y fomenta el crecimiento de dientes rectos y saludable

## CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA

¿Cómo debe de ser la alimentación en esta etapa de vida?

A los niños en edad preescolar, con una menor capacidad estomacal y apetito variable, deben ofrecérseles raciones pequeñas de comida cuatro seis veces al día. Los tentempiés son tan importantes como las comidas principales a la hora de contribuir a la ingesta diaria total de nutrientes. Unos tentempiés cuidadosamente elegidos han de ser ricos en nutrientes y, en la medida de lo posible, no favorecer la caries dental. La regla general sería la de ofrecer una cucharada de cada alimento por cada año de vida y servir más cantidad de comida en función del apetito del niño.

Los niños pequeños no comen bien si están cansados; ello debe tenerse en cuenta cuando se programen los horarios de juego y comidas. Una actividad tranquila o un descanso inmediatamente antes de comer dan paso a una comida relajada y más placentera. No obstante, también es necesario que los niños realicen actividades que requieran movimiento y que pasen tiempo al aire libre, pues todo ello estimula el apetito.

Los zumos de frutas y las bebidas a base de zumos son de consumo frecuente en niños pequeños. A menudo, tales bebidas reemplazan el agua y la leche en su dieta. Además de alterar el contenido nutricional de la dieta, la ingesta excesiva de zumos de frutas puede dar lugar a hipo absorción de hidratos de carbono y a diarrea crónica inespecífica (AAP, 2001). Ello indica que los zumos, especialmente los de manzana y pera, deben evitarse cuando se utilicen líquidos para tratar la diarrea aguda. En niños con diarrea crónica, ha de realizarse un ensayo de restricción de zumos de frutas antes de otras pruebas diagnósticas de mayor coste.

## CARACTERÍSTICAS DE ALIMENTACIÓN EN LA ADULTES

Durante estos años, los requisitos nutricionales de los adultos saludables cambian muy poco. El requisito de hierro para las mujeres a lo largo de los años reproductivos sigue siendo mayor que el de los hombres. Se necesita hierro adicional para reemplazar la pérdida de sangre durante la menstruación y para ayudar a formar tanto la sangre del infante como la sangre adicional materna que se necesita durante el embarazo.

Después de la menopausia, el requisito para las mujeres es igual al de los hombres. Se considera que las proteínas necesarias para los adultos son 0.8 gramos por kilogramo de peso corporal. Para determinar la cantidad específica, se debe multiplicar el peso en kilogramos por 0.8. El requisito actual de calcio para los adultos de 19 a 50 años es de 1000 mg y para la vitamina D, 5 µg. Tanto el calcio como la vitamina D son esenciales para tener huesos fuertes, y ambos se encuentran en la leche. La pérdida ósea empieza lentamente entre los 35 y 40 años, y puede llevar al desarrollo de osteoporosis. Por tanto, es importante que la gente joven, sobre todo las mujeres, que son más propensas que los hombres a la osteoporosis, consuman alimentos que proporcionen más de los requisitos para estos dos nutrientes. Tres vasos de leche al día casi completan las necesidades de