



Universidad Del Sureste

Campus Comitán



Licenciatura en Medicina Humana

Tema:

Ensayo sobre “nutriología como ciencia”

Alumna:

Anzuetto Aguilar Mónica Monserrat.

Grupo: A

Grado: 3°

Materia:

“Nutrición”

Docente:

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillén

Comitán de Domínguez, Chiapas a 16 de septiembre de 2022.

NUTRIOLOGÍA COMO CIENCIA

“Nuestra comida debería ser nuestra medicina y nuestra medicina debería ser nuestra comida” (Hipócrates). La nutrición es una necesidad esencial de la vida, la deficiencia o exceso de alimentos puede repercutir directamente en el bienestar y salud de las personas. La importancia de la nutrición ha sido reconocida desde la antigüedad, y estas últimas décadas ha tomado más importancia profundizar en la información sobre los alimentos y sus compuestos, así como las consecuencias que traen, desarrollar estrategias saludables y concientizar a las personas sobre sus hábitos alimenticios. La esencialidad de aplicación de la correcta nutrición no es tema de importancia solamente para personas especializadas en los regímenes alimenticios o personas dedicadas a la preparación de éstos, sino también para el personal de salud, que también tiene como objetivo la preservación de la salud, ya que se ha visto que muchas enfermedades tienen relación con la nutrición, así que, con las recomendaciones adecuadas pueden llegar a prevenirse diversas enfermedades e infecciones; o en caso de una enfermedad ya existente se busca disminuir el impacto que ésta pueda tener, todos estos cambios que se lograran en su rutina traerán como consecuencias tener una dieta equilibrada y variada, es decir, beneficios a largo plazo.

La nutrición puede entenderse de dos maneras, 1) como el proceso de ingerir el alimento hasta excretarlo y 2) el acto de alimentarse. Como materia, se entiende, que es la ciencia que va a estudiar a los alimentos, cómo se comportan en el cuerpo y la influencia que tiene en la salud y la enfermedad, comprendiendo que esto va de la mano con los determinantes sociales, económicos y culturales, ya sea sobre los alimentos en sí o sobre la manera de consumirlos. Sin embargo, el resultado que se obtiene es el mismo, obtener energía para los procesos fisiológicos básicos del organismo. Que no significa que comiendo determinado alimento en cantidades muy grandes sea beneficioso para la salud, ya que deja de haber equilibrio y el efecto puede llegar a ser el contrario.

Para comprender esto último hay que entender que las cantidades a consumir deben obedecer el requerimiento de cada persona, basado en aspectos como su edad, sexo, la estatura que tenga, su estado de salud, etc. Cuando se habla de dieta, no es acerca de un régimen en donde el consumo de algo en específico es limitado o aumentado, sino a todo lo que ingerimos durante el día, o sea todos los nutrimentos. Como se mencionó anteriormente, el consumo de alimentos se puede ver influenciados por ciertos determinantes, y entre ellos hay que incluir a las características propias de los comestibles, que hacen que sean más o menos apetecibles

para las personas, ahí entra el atractivo sensorial, que en su mayoría es regido por el sabor que presente (pudiendo ser dulce, salado, ácido, amargo o umami).

Ahora hablando de elementos que forman parte de la alimentación, mencionando la clasificación de los nutrientes encontramos a los 1) macronutrientes y 2) micronutrientes. 1) Son tres tipos: carbohidratos, mejor conocidos como azúcares, son los más importantes a nivel nutricional (están los monosacáridos, disacáridos y polisacáridos), uno importante por mencionar es la fibra; lípidos, representan el 34 de la energía total que se obtiene en la dieta, y proteínas, que si bien, hay reservas suficientes no es saludable llegar a usarlas, por sus funciones estructurales y de energía. 2) Micronutrientes, que son vitaminas son componentes naturales en los alimentos, aunque no en grandes cantidades, y minerales, que hay que consumirlos en ciertas cantidades diariamente.

Como ya se ha estudiado anteriormente, no es difícil comprender la relevancia de las proteínas, pero si es importante hacerles mención en éste ensayo. Son las unidades que forman a las proteínas, todas ellas parten de 20 aminoácidos, divididos en esenciales y no esenciales, llamados así no por su relevancia sino por su forma de obtención, en la dieta o por el cuerpo.

Los elementos en la dieta también incluyen a los líquidos, como el agua, que es un elemento esencial para las funciones de digestión, absorción y excreción; y no solo de ellos, sino también relevante para los sistemas como el circulatorio, además que, actúa como transporta de nutrientes. Representa aproximadamente del 75% al 85%. La pérdida de la cantidad de agua en el cuerpo también puede suponer problemas la salud, como la deshidratación, pero como en los alimentos, su exceso es riesgoso, pudiendo llegar a una intoxicación por agua. En ella actúan los electrolitos, que son iones ya sean positivos o negativos, que también tiene funciones metabólicas que requieren de su participación.

Lo que es importante de todo esto, es entender que el correcto balance, mezcla e ingesta de los alimentos, debe verse reflejado teniendo una alimentación saludable.

Es de total importancia que desde etapas tempranas de la carrera de medicina se tenga al menos el entendimiento básico de la nutrición, cómo se dividen los alimentos, las posibles combinaciones que pueden hacerse, de igual forma, las propiedades que los caracterizan para que todos los beneficios que puedan ofrecer sean aprovechados en el organismo de las personas; ya que será una herramienta para la promoción de un buen estado de salud y prevenir enfermedades según las características de la persona a la que se le hagan las recomendaciones. Hay que tener claro que la desinformación puede traer consigo consecuencias que se reflejen como riesgos a la salud, como también que, todo lo mencionado anteriormente no significa rehuir de los tratamientos farmacológicos necesarios, ni el abandono de la medicación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Boone, D. D. (s.f.). *Como dijo Hipócrates: que tu medicina sea tu alimento*. Obtenido de Hablemos claro de alimentos: <https://hablemosclaro.org/como-dijo-hipocrates-que-tu-medicina-sea-tu-alimento/>

Leopoldo Vega Franco, M. d. (s.f.). *La enseñanza de la nutrición en la carrera de medicina*. Obtenido de Facultad de medicina UNAM: <http://www.facmed.unam.mx/publicaciones/revista/Un15-ense.htm>

R. Corio Andújar, L. F. (2009). *Nutrición y salud*. Obtenido de ELSEIVER: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-nutricion-salud-S1138359309728436>

UDS. (s.f.). *Antología de Nutrición clínica*. Páginas 3 a 33