

Nombre de la alumna: Keyla Samayoa Pérez.

Nombre de la docente: Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen.

Nombre del trabajo: Ensayo, Nutrición.

Materia: Nutrición.

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3

Grupo: A

NUTRICION CLINICA.

Introducción.

La preocupación por tener una mejor salud y condición física es uno de los temas más importantes de los últimos años. Muchas personas buscan la manera de mantener una buena nutrición. No obstante, en el mundo de hoy, la vida acelerada a la que estamos acostumbrados hace complicado acceder a una alimentación balanceada. Pensando en esto, se han desarrollado todo tipo de suplementos nutricionales, que poseen propiedades y ventajas muy interesantes. La nutrición es la ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos, su acción, interacción y equilibrio respecto a la salud y a la enfermedad. La nutrición es el proceso mediante el cual un organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y elimina sustancias, así como intercambia materia y energía con su medio ambiente.

Desarrollo.

La nutrición clínica es la parte de la medicina que se ocupa de atender a aquellos pacientes que padecen enfermedades en las que una alimentación adecuada forma parte de su tratamiento. En el ámbito de la medicina preventiva, la nutrición clínica da consejos para prevenir la aparición de enfermedades vinculadas a una alimentación inadecuada. La nutrición deriva como ciencia y como proceso biológico, la ciencia se encarga de estudiar dicho proceso biológico y este incluye la ingesta (Boca=bolo), digestión (estomago=quimo), absorción (I. Delgado= Quilo) y excreción (I. Grueso=Heces). Dentro de la nutrición existen conceptos muy importantes como la **energía** que es la capacidad de efectuar un trabajo y en nutrición el ser humano la obtiene a través de los alimentos. El **requerimiento** y las **recomendaciones** son conceptos que se incluyen o se utilizan al momento de ingerir los alimentos. Otro concepto muy importante es **kilocalorías** mejor conocidas como calorías que es una unidad de energía. **Nutrimento o alimento** son las sustancias que pueden ser ingeridas y que realizan una función en el organismo. Dentro de la nutrición encontramos a uno de los órganos más fuertes e importantes en dicho proceso y este nos sirve para desarrollar nuestro atractivo sensorial la "boca(lengua)" dicho de otra manera es la evaluación de la apariencia, olor, aroma, textura y sabor de un alimento, en este entran los 5 gustos básicos (dulce, ácido, salado, amargo y umami).

En nutrición dividimos a los nutrientes de dos formas: Macronutrientes y micronutrientes. **Macronutrientes:** Hidratos de carbono, sintetizados por plantas y son importantes fuentes de energía en la dieta en la que suponen aprox. La mitad de las calorías totales, estos están

formados por carbono, hidrogeno y oxígeno. Los principales **hidratos de carbono** se pueden clasificar en **1. monosacáridos:** Aquí encontramos disacáridos y oligosacáridos, los tres disacáridos más importantes en nutrición humana son sacarosa, lactosa y maltosa. Vemos igual a polisacáridos, hidratos de carbono con más de 10 unidades monosacarídicas. Las plantas almacenan estos hidratos de carbono. Las plantas elaboran dos tipos de almidón: amilosa y amilopectina. La amilopectina es más abundante en los alimentos, en especial en los cereales y los tubérculos con fécula. **2. Lípidos:** son reguladores y es la segunda fuente de energía. Las grasas y los lípidos constituyen aproximadamente el 34% de la energía de la dieta humana. **3. Proteínas:** tercera fuente de energía. Las principales funciones de las proteínas en el cuerpo incluyen su papel como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas.

Micronutrientes. En este entran las vitaminas y minerales.

Vitaminas: son los compuestos orgánicos, algunas se producen en el organismo y otros los obtenemos por medio de los alimentos. Son esenciales, en cantidades muy pequeñas, para una función fisiológica normal y su ausencia o insuficiencia produce un síndrome de deficiencia específico. Estas se clasifican en vitaminas liposolubles e hidrosolubles. Las vitaminas liposolubles se absorben pasivamente y se transportan con los lípidos de la dieta. Las vitaminas liposolubles requieren lípidos para su absorción y suelen excretarse por las heces mediante la circulación enterohepática y las vitaminas hidrosolubles como Tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, estas vitaminas tienden a absorberse mediante difusión simple. La mayoría no se almacena en cantidades apreciables, lo que hace que sea necesario su consumo habitual. Las vitaminas hidrosolubles viajan mediante transportadores y se excretan en la orina. **Minerales:** Los nutrientes minerales se dividen tradicionalmente en macrominerales y microminerales u oligoelementos. Los minerales son esenciales para la función de los seres humanos. Los minerales representan aproximadamente el 4% a 5% del peso corporal, o 2,8 a 3,5 kg en mujeres y varones adultos, casi el 99% del calcio y el 70% de los fosfatos se encuentran en los huesos y los dientes. Cinco macrominerales esenciales (magnesio, sodio, potasio, cloro y azufre). En la nutrición además de macro y micronutrientes encontramos a la fibra. **Fibra.** La fibra dietética: estos son componentes intactos de las plantas que o son digeribles por enzimas digestivas. Fibra funcional: esta se refiere a los HC no digeribles que se han extraído o fabricado a partir de plantas. Algunas funciones de la fibra insoluble: aumenta la capacidad de retención de líquidos de la materia no digerida, aumenta el volumen fecal y el número diario de deposiciones, reduce el tiempo de tránsito digestivo. Otro de los componentes de mayor importancia en nutrición es el **“agua”**. El agua es el

componente único más importante del cuerpo. En el momento del nacimiento el agua supone aproximadamente el 75% al 85% del peso corporal total. El agua es esencial para los procesos de digestión, absorción y excreción. Tiene una participación fundamental en la estructura y la función del sistema circulatorio y actúa como medio de transporte para los nutrientes y todas las sustancias del cuerpo. La sensación de sed es una potente señal que induce la ingesta de líquido. La deshidratación y la disminución del volumen de líquido extracelular intervienen en la estimulación de la sed. Dentro de estos igual están los electrolitos. “**Los electrólitos**” son sustancias que se disocian en iones de carga positiva y negativa cuando se disuelven en agua. Tienen un papel fundamental en multitud de funciones metabólicas normales. Los principales electrólitos extracelulares son **sodio, calcio**, cloruro y bicarbonato (HCO_3^-). El **potasio, el magnesio y el fosfato** son los principales electrólitos intracelulares. Estos mantienen las funciones fisiológicas del cuerpo, como el equilibrio osmótico, el equilibrio ácido básico y los diferenciales de concentración intracelular y extracelular. Una **alimentación saludable** para estar sano es indispensable alimentarse bien, la relación entre la dieta y la salud o la enfermedad es indiscutible. Para que ésta sea satisfactoria en el aspecto biológico, se requiere cubrir las necesidades básicas que contempla la alimentación, la obtención de productos, tanto naturales como transformados, conocidos con el nombre de alimentos, que son el vehículo para aportar todos los nutrimentos (hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas, nutrimentos inorgánicos y agua; en cualquier etapa de la vida ya sea para cubrir las demandas propias del crecimiento y desarrollo, por una gran actividad física, satisfacer las demandas por enfermedad o sólo para permitir el mantenimiento del peso corporal. La dieta correcta debe ser: completa, suficiente, equilibrada, inocua, variada y adecuada. **Los alimentos se clasifican** de acuerdo con el tipo de nutrimentos que contienen y su origen: Especies vegetales: 1. Órganos y tejidos frescos de plantas superiores. 2. Hongos. 3. Algas. 4. Semillas maduras. Especies animales: 1. Leche humana. 2. Leches de otras especies. 3. Órganos y tejidos animales. 4. Huevos. 5. Insectos. Una de las herramientas utilizadas en nutrición ha sido el **plato del buen comer** es una representación gráfica de los grupos de alimentos, círculo dividido en tres partes iguales de tres colores: verde, amarillo y rojo, conforman el grupo 1; verduras y frutas, el grupo 2; cereales, leguminosas y el grupo 3, alimentos de origen animal. ¿**Alimentos funcionales**? Dada la prevalencia de enfermedades nutricionales crónicas, como la obesidad, aterosclerosis y enfermedad cardiovascular, resulta evidente la preocupación científica por encontrar las modificaciones dietéticas que, instauradas desde la niñez, permitan la prevención y control de estas enfermedades. Con estas características nació el término de alimento funcional refiriéndonos a aquel alimento que,

independientemente de su valor nutritivo, ejerce un efecto beneficioso para la salud, bien mejorando o reduciendo el riesgo de enfermedad.

Conclusión:

A lo largo de la vida la dieta de una persona será una de las características o factores que determinara el estado de bienestar en que él se encontrara, la nutrición son los alimentos que obtenemos en nuestra dieta y poseen los componentes necesarios para una buena nutrición, son el complemento perfecto para que nuestra salud física y mental estén bajo control pero, si padecemos de alguna situación contradictoria y nuestra nutrición está siendo afectada, corremos el riesgo de afectar nuestra alimentación y posterior nuestra salud. Por tanto, debemos reconocer la relevancia de la nutrición en nuestra vida, ya que de ello depende nuestro bienestar a corto y largo plazo.

Referencias bibliográficas:

sureste, U. d. (2022). *Universidad del sureste*. (UDS, Ed.) Recuperado el 13 de septiembre de 2022, de Antología:
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/b075a71d4c0a017b7d1aa67ea43dc463.pdf>