

Tema: ensayo nutrición primer parcial

Nombre: Gerardo Pérez Ruiz

Grupo: A

Grado: 3

Materia: Nutrición

Docente: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Comitán de Domínguez Chiapas a 14 de septiembre de
2022

Introducción

En este ensayo se pretende explicar cómo se abarca la nutrición en la medicina ya que es muy importante que sepa el alumno para ejercer el trabajo médico, se sabe que la buena alimentación es la prevención de muchas enfermedades por el cual el médico debe de saber lo que indicara a sus pacientes con algún padecimiento tales como los síndromes metabólicos que son las enfermedades de primer lugar en México y ha afectado a toda la población. Por el cual se debe promocionar la buena nutrición. Se sabe que la nutrición es una ciencia que estudia los alimentos, sustancias, conexos y el equilibrio respecto a la buena salud, los profesionales tienen como meta mejorar la alimentación de la población por lo que se debe conocer los principios de tener una buena dieta recomendada a su etapa de vida y su estado patológico como se ha mencionado, en el desarrollo de este ensayo se explicara como abarca las grandes agrupaciones de la nutrición y los componentes de cada alimento desde el momento de ingestión hasta la excreción.

La nutrición en la medicina

Mencionaremos que es la alimentación que es considerada o bien es el proceso el cual un organismo ingiere, digiere absorbe, transporta, utiliza y elimina sustancias así como el intercambio de materia y energía de acuerdo a su medio ambiente. Al momento de la ingestión se secretan enzimas llamadas lipasa y amilasa que se encuentran en la saliva para degradar los alimentos y tener un buen aporte nutricional. El ser humano utiliza la energía que proviene de los alimentos. El cual nosotros absorbemos los nutrientes que tiene función en la unidad mínima de la célula, la dieta es todo tipo de alimento que se ingiere en un día no hay que confundirse con régimen de reducción donde se limitan las calorías. El alimento tiene un valor nutrimental que es el aporte de nutrimento y se define como el órgano, tejido o secreción del organismo de otras especies que contienen concentración apreciables de uno o más nutrimentos biodisponibles, cuya ingestión en las cantidades y de forma habituales. Cada alimento debe tener inocuidad por el cual significa que no es perjudicial. Ante a esto existe un atractivo sensorial de cada alimento significando algo que nos gusta o bien decir el alimento favorito de cada individuo o bien es la preferencia sensorial que son aprendidos a la exposición repetida a estos sabores, aroma, textura, el cual te hace un hábito a ellos, los estilos culinarios tienen importancia porque acentúan cierto sabor. En el cual en el órgano accesorio denominada lengua percibimos 5 sabores donde podemos distinguir el sabor de cada uno de los alimentos. Los macronutrientes o bien los hidratos de carbono son sintetizados por partes y son una gran fuente de energía en dieta, formado por carbono, hidrogeno y oxígeno. Los monosacáridos no aparecen como moléculas libres en la naturaleza sino como componente básico de los disacáridos y polisacáridos importante de la dieta como la glucosa, galactosa, fructosa y glúcidos, en el cual participan o se generan aminoácidos que sirven para sintetizar algunas proteínas. La fibra dietética tiene componentes intactos de plantas que no son digeribles por enzimas digestivas el cual su función se refiere a los hidratos de carbono no digerible que se han extraído o fabricado a partir de una planta. Las fibras insolubles denominada celulosa aumenta la capacidad de retención de agua de la material no digerida, aumenta el volumen fecal, aumenta el número diario de deposiciones y reduce el tiempo de transito digestivo. La fibra soluble forman geles ralentiza el tiempo de tránsito en el tubo digestivo y reduce su absorción. Los oligosacáridos no digeribles fermentado por bacterias, la absorción intestinal y

la retención de algunos minerales como el calcio, el magnesio, el cianuro y el hierro. El componente fundamental del ser humano es el agua el cual representa el 75 y 85 % en una persona de peso normal mientras las personas con un peso máximo varía entre el 45 y 55 % el cual se considera que esta va disminuyendo por la edad y la cantidad de tejido adiposo, su función es muy variable desde la absorción, digestión y excreción participa en fundamentales en la estructura y a la función del sistema circulatorio y regulador de la temperatura, es considerado que el adulto puede sobrevivir 10 días sin una ingestión de agua mientras el niño solo puede sobrevivir 5 días, la pérdida del 20% del agua corporal es considerado una deshidratación que puede provocar daños en el sistema incluso la muerte. La deshidratación celular y la disminución del volumen de líquidos extracelular intervienen en la estimulación. La intoxicación por agua o también denominada hipervolemia puede producir cefalea, náuseas, ceguera, vómitos, calambres musculares y convulsiones que pueden llegar a la muerte, la eliminación del agua como bien sabemos son por los túbulos renales que aumentan la reabsorción de agua en respuesta a la acción hormonal y la vasopresina. Los síntomas de la deshidratación incluye la orina concentrada, mucosa o boca seca, cambios ortostáticos de la presión, otro signo que puede estar presente en la deshidratación de los niños es la fontanela bregma anterior hundida. Los electrolitos también son muy fundamentales que están compuestos de sodio, potasio, magnesio, estos tienen un papel muy fundamental en multitud de funciones metabólicas normales. Extracelular se encuentra fosfato, magnesio, potasio y calcio, tiene como función el equilibrio osmótico de ácido básico diferenciaciones de concentración intracelular. El fósforo es importante en el metabolismo óseo, alrededor del 80% del fósforo del organismo se localiza en los huesos considerado 700 mg de ingesta diaria que va depender la edad y el sexo con un límite superior de 3500 a 4000 mg, el potasio siempre va de la mano con el fósforo es considerado un catión intracelular, concentración normal de a 3.5 a 5 mEq/l en la ingesta dietética de referencia de un nivel de ingesta adecuada de potasio para adulto es de 4.700 mg al día, la deficiencia de esta causa inmunodepresión, energía, enfermedades infecciosas y estreñimiento. La clasificación de los vegetales es otro nutrimento muy importante para el ser humano que son considerados órganos o tejidos frescos de plantas, los de origen vegetal incluyen las frutas y verduras. Los de origen animal incluye la leche humana, leche de otras especies, órganos y tejidos de animal, huevos insectos de grasa magra considerados buenos para el organismo, que son incluidos en el plato de buen comer donde se han clasificado acorde a un color de lo que se debe consumir para una vida sana y los alimentos complementarios como las carnes rojas entre otros cereales de carbohidratos.

Conclusión

Para finalizar este trabajo se pretendió explicar cómo funciona la nutrición en la medicina ya que es complementaria y de importancia para la formación del buen médico para recomendar de acuerdo a su patología a cada paciente como los pacientes con diabetes mellitus, sobrepeso y obesidad o bien un problema por dislipidemias, y como es el aportamiento de cada alimento ya sea sano o con una gran cantidad de carbohidratos y fructosa que también puede ser maligno para el ser humano. Como también se mencionó las cantidades de ingesta recomendada de cada alimento y del agua ya que también el agua en exceso puede llevar a una intoxicación por creer que los pacientes lo consideran saludable. Donde solo se recomienda 2 litros de agua diarios apartando los hidratos de carbono. También se habló de los atractivos sensoriales que cada persona está en un condicionamiento de agrado de su alimento favorito, y que cada estructura se puede percibir los sabores de cada uno de estos alimentos. Sin nada más que mencionar esperamos que el lector haya comprendido en que se basa la nutrición a raíz de la medicina.

Bibliografía

ARACELI SUVERSA, K. H. (s.f.). *El ABCD de la evaluación del estado de nutrición*. Recuperado 14/09/22