

Rojas Velázquez Joan Natael

Daniela Monserrat Méndez Guillen

Ensayo

PASIÓN POR EDUCAR

Nutrición

Tercer semestre

Grupo “B”

Introducción

Una alimentación adecuada y apropiada solo se consigue consumiendo una dieta equilibrada, formada por una diversidad de nutrientes, que son las sustancias contenidas en los alimentos que nutren el organismo. Una dieta saludable permite mantener un peso corporal apropiado y equilibrado en su composición, garantizar la capacidad para llevar a cabo las actividades físicas y mentales cotidianas y minimizar el riesgo de enfermedad y discapacidad.

Los macronutrientes son tres: los hidratos de carbono (carbohidratos), los lípidos y las proteínas, la fibra se divide en dos, la fibra dietética que son componentes intactos de plantas que no son digeribles, en cambio la fibra funcional son hidratos de carbono no digeribles que se han extraído o fabricado a partir de plantas.

Para estar sanos indispensable alimentarse bien defectuosos tienen un papel bien establecido aunque parcial en la etiología de muchas enfermedades desnutrición y las deficiencias simples por un lado hasta las enfermedades crónicas. Para que podamos estudiar a los alimentos es necesario agruparlos-clasificarlos ya sea por su origen animal o vegetal o también por su composición ya sean verduras, frutas, azúcares, grasas, leguminosas, cereales y tubérculos, alimentos de origen animal y lácteos.

Nutrición

Como sabemos el conocimiento de este tema ha ido creciendo al paso de los años y las personas se han interesado un poco más en su alimentación y en cómo mejorarla, así que como futuros médicos es fundamental tener los conocimientos necesarios para un mejor tratamiento y recuperación de nuestros pacientes. Así mismo ofrecer a nuestros pacientes una dieta adecuada a su estilo de vida y estado patológico.

La nutrición es una ciencia que estudia los alimentos respecto a la salud, también se enfoca en lo económico, social y cultural. El ser humano obtiene energía en los alimentos en muchos procesos como por ejemplo: reacciones químicas, mantenimiento y síntesis de tejidos, claro necesitamos un requerimiento energético, que es la cantidad mínima que una persona necesita para una nutrición adecuada pero esto depende de su edad, sexo, estatura, actividad física y estado de salud.

Los macronutrientes son tres: los hidratos de carbono (carbohidratos), los lípidos y las proteínas. **Los hidratos de carbono:** están formados por carbono, hidrogeno y oxígeno, los cuales se clasifican en tres los monosacáridos, los disacáridos u oligosacáridos y los polisacáridos. **Los lípidos** o grasas conforman aproximadamente el 34% de la energía de la dieta, después de los hidratos de carbono. La grasa es esencial ya que se convierte en una reserva de energía, le da estructura al cuerpo además de ayudar a mantener el calor del cuerpo. **Las proteínas** están formadas por aminoácidos unidos entre sí por enlaces peptídicos, las funciones de las proteínas son como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, inmunoproteínas y proteínas de transporte.

Los micronutrientes son las vitaminas y minerales, que deben cumplir criterios: compuestos orgánicos, componentes naturales de los alimentos en cantidades muy pequeñas, no sintetizados por el cuerpo en cantidades suficientes, esenciales, en cantidades muy pequeñas para el mantenimiento, desarrollo y reproducción además su ausencia o insuficiencia produce un síndrome en específico.

Existen dos tipos de vitaminas las vitaminas liposolubles y las vitaminas hidrosolubles.

- Las vitaminas liposolubles se absorben pasivamente y se transportan con los lípidos de la dieta.
- Las vitaminas hidrosolubles tienden a absorberse mediante difusión simple y por transportadores

Los minerales se dividen en macrominerales y microminerales, estos representan aproximadamente el 4 a 5% del peso corporal.

La fibra se divide en dos, la fibra dietética que son componentes intactos de plantas que no son digeribles, en cambio la fibra funcional son hidratos de carbono no digeribles que se han extraído o fabricado a partir de plantas.

El agua es el componente más importante del cuerpo, cuando nacemos el agua aproximadamente en nuestro cuerpo es del 75 al 85% del peso corporal. Es esencial para la digestión, la absorción y la expresión, transporta nutrientes y sustancias. La pérdida del 20% del agua corporal por deshidratación puede provocar la muerte y la pérdida de un 10% puede provocar daños en órganos. El agua intracelular representa 2/3 del agua corporal total, Se absorbe rápidamente porque se mueve libremente a través de algunas membranas, Se ingiere como un líquido y como parte de algunos alimentos y se elimina a través de la orina y heces.

Para estar sanos indispensable alimentarse bien defectuosos tienen un papel bien establecido aunque parcial en la etiología de muchas enfermedades desnutrición y las deficiencias simples por un lado hasta las enfermedades crónicas. Por otro lado una vez que el padecimiento se manifiesta clínicamente. Desde hace varios años tú sabe que las dietas bajas en fibras a menudo causan estreñimiento, colitis hasta cáncer de colon. La dieta ha sido considerada como la unidad de alimentación porque cada persona elige sus alimentos, la dieta correcta debe cumplir con las siguientes características: completa, suficiente, equilibrada, inocua, variada y adecuada.

Los electrolitos son sustancias en iones de carga positiva y negativa cuando se disuelven en el agua, pueden ser sales inorgánicas sencillas de sodio, potasio o magnesio.

Para que podamos estudiar a los alimentos es necesario agruparlos-clasificarlos ya sea por su origen animal o vegetal o también por su composición ya sean verduras, frutas, azúcares, grasas, leguminosas, cereales y tubérculos, alimentos de origen animal y lácteos.

El plato del buen comer es una representación gráfica de los alimentos en México, es un círculo dividido en tercios, cada división muestra un grupo de alimentos con dibujos que corresponden a frutas y verduras, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal con una subdivisión para poder regular el consumo de estos y tener una mejor alimentación por porciones.

Conclusión

En conclusión, la alimentación saludable no se limita solo al alimento sino que además del alimento está referida también a cuánto, cómo y con qué frecuencia se consumen los alimentos y debe estar en relación a las necesidades nutricionales y de energía de cada persona también poniendo su contexto social y económico.

Bibliografía

Antología. Nutrición clínica. UDS