



ENSAYO INTRODUCCION A NUTRICION 3RA UNIDAD

Luis Rodrigo Cancino Castellanos 1 cuatrimestre Grupo: A

PROFESORA: Méndez Guillen Daniela Monserrath
INTRODUCCION A LA NUTRICION

Introducción:

La nutrición es el proceso de consumo, absorción y utilización de los nutrientes necesarios para el crecimiento y el desarrollo del organismo y para el mantenimiento de la vida. No obstante se deben cumplir diferentes requerimientos para que exista una buena dieta y salud a continuación veremos un poco sobre esto.

ENSAYO DE LA UNIDAD

Dieta, por definición, se entiende todo alimento ingerido en un tiempo de 24 horas, que incluye los hábitos alimentarios, técnicas de cocción y porciones, sin que importe si son alimentos que se acoplan o no a los requerimientos de quien los come. El término nace del griego *diáita*, que significa "modo de vida". La dieta, por consiguiente, resulta un hábito y constituye una forma de vivir. En la situación de la ingesta de alimentos humana, la dieta muestra monumentales variaciones históricas y Geográficas según componentes culturales, personales, del medio ambiente, económicos, Parientes, de disponibilidad de alimentos y otros. La interacción entre dieta y salud está extensamente estudiada por la medicina actualizada y se ha determinado una porción enorme de dietas, así sea para seguir estando sana física y Psicológicamente, para arreglar inconvenientes de salud o bien para cambiar propiedades Constitucionales. Estas definiciones integran la caracterización de los nutrientes, su porción y la frecuencia De consumo, así como fronteras metabólicas y físicas. Las dietas (cantidades y variedades de alimentos a consumir), se usan para el Procedimiento y prevención de distintas enfermedades (dieta terapia) y para adaptar la Ingesta de alimentos a distintas situaciones fisiológicas. Una dieta sana se consigue comiendo la porción adecuada de alimentos en la proporción correcta, con continuidad. Ingerir una proporción idónea de alimentos de los primordiales conjuntos constituye la base del confort diario, y disminuirá el peligro de patologías a extenso plazo. Además resulta fundamental saber combinar cada conjunto de alimento de forma equilibrada, adecuando las comidas a nuestras propias necesidades individuales. Hay leyes de la ingesta de alimentos que nos tienen la posibilidad de contribuir a conseguir este objetivo. Las leyes de la ingesta de alimentos son condicionantes para implantar una dieta idónea para cada paciente de manera individualizada. Tienen la posibilidad de dividir en cualitativas y cuantitativas. Por medio de la dietoterapia, se establece los regímenes alimenticios requeridos para intentar determinadas patologías, una adecuada mezcla de alimentos o la supresión de alguno de ellos posibilitan el procedimiento de determinadas patologías y mejorar el estado de salud de los pacientes. Las razones de patología son diversos y tienen la posibilidad de desencadenarse por diferentes situaciones es fundamental resaltar que varias enfermedades permanecen de manera directa en relación con la ingesta de alimentos. Como ya hemos observado, la dietoterapia es la ciencia que estudia la adecuada conjunción de alimentos e identifica los puntos clave en cada procedimiento específico, por consiguiente, es clave para intentar las patologías en relación con la ingesta de alimentos.

Se llama dieta adecuada a aquella alimentación que ayuda a conservar, recobrar o mejorar la salud. Es un proceso automático, producto de la cultura, y a la vez un acto voluntario que está condicionado por diferentes tipos de componentes que determinan una buena ingesta de alimentos. La adecuada nutrición pertenece a los pilares de la salud y el desarrollo, posibilita reforzar el sistema inmunitario, contraer menos patologías y disfrutar de una mejor salud la población sana es más intenso, más provechosa y está en superiores condiciones de desarrollar al más alto su potencial. Se puede llevar una dieta idónea por medio de diversos alimentos ya sean de procedencia vegetal o animal. La dieta de textura modificada (TMD) o modificada en consistencia, se emplea como procedimiento en pacientes que poseen problemas de masticación o deglución, tanto a alimentos rígidos como líquidos, por motivos de eficiencia para facilitar la deglución y, primordialmente, por motivos de estabilidad para minimizar el peligro de bronco aspiración o atragantamiento Las dietas terapéuticas poseen como finalidad contribuir a la curación de las patologías y/o algunas veces son la base del procedimiento, además tienen la posibilidad de menguar indicios, por lo cual para dictaminar la dietoterapia, continuamente se debería tomar como base el criterio nosológico y de allí, dictaminar las distintas modificaciones en nutrientes. Se puede indicar generalmente para patologías metabólicas y/o las que resultan de complicaciones de patologías, o como resultado en el consumo de ciertos fármacos, en el siguiente gráfico se exponen las instrucciones por su etiología Una dieta por abajo de lo usual causa disminución en el rendimiento de los sistemas fisiológicos, en especial en los mecanismos para el aporte de oxígeno y la supresión de los desperdicios metabólicos. Una de las primordiales razones de malnutrición en las naciones desarrollados y en vías de desarrollo es la simplificación general de las dietas, que se fundamentan primordialmente en hidratos de carbono refinados (procedentes del trigo, el arroz y el azúcar), grasas y aceites procesados. La desnutrición podría ser causada por la mala ingestión o absorción de nutrientes, además por una dieta inapropiada como hipocalórica o hipoproteica, tiene predominación en las condiciones sociales o psiquiátricos de los dañados.

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.