



UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS COMITÁN
MEDICINA HUMANA



Nombre del tema:
Ensayo de nutrición clínica

Nombre del alumno:
Lizbet Noelia Estrada Carballo

Materia:
Nutrición

Grado:3
Grupo:A

Docente:
Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen.

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de marzo de 2023.

INTRODUCCIÓN

Hablaremos a acerca de la nutrición clínica que es parte importa de la medicina ya que principalmente tiene como objetico prevenir, promover y dar la alimentación saludable a cada persona ya sea que padezcan enfermedades como son la diabetes, hipertensión entre otras enfermedades, al igual la alimentación es parte fundamental para poder gozar una buena salud.

DESARROLLO

La nutrición clínica es de suma importancia en la salud para prevenir, controlar las enfermedades ya que para gozar una buena salud es muy importante tener en cuenta que la alimentación debe ser equilibrada, variada y con adecuadas porciones por que todos los alimentos son buenos en cantidades moderadas.

En si las bases nutricionales se basa principalmente de los alimentos o dietas que se debe consumir normalmente con proporciones adecuadas en cada persona, ya que dependiendo el organismo, la forma de metabolizar alimentos, el trabajo o deporte que se realiza se basan para poder llevar una dieta adecuada.

Al igual que en todas las personas con frecuencia se deben controlar las calorías adecuadas que se deben consumir diariamente ya que hay un requerimiento mínimo para poder mantener una correcta nutrición y esto varia en cada persona dependiendo de su edad, sexo, estatura, peso, actividad física o de su estado fisiológico.

En si los aminoácidos son de suma importancia en el organismo ya que regulan la mayoría de las funciones esenciales en nuestro cuerpo ya que ayudan a descomponer alimentos, contienen el equilibrio ácido-base y son fuente de energía en el organismo, al igual tienen el papel importante de el sabor de los alimentos ya que cada aminoácido tiene su propio sabor como es el amargo, dulce, ácido, salado y el umami. Para poder adquirir los aminoácidos esenciales hay que llevar una buena alimentación y nutrición. Y es de suma importancia consumir micronutrientes ya que al igual son pequeñas cantidades de vitaminas y minerales.

La alimentación saludable se basa principalmente en el equilibrio del consumo de los alimentos además también nos ayuda a reducir y controlar o prevenir el colesterol, a reducir el estreñimiento más que nada gozar de un muy buen bienestar, ya que al igual el alto consumo de alimentos sin medida puede causar enfermedades y un bajo consumo de alimentos puede causar una desnutrición que pueden causar enfermedades crónicas, se puede consumir y disfrutar de los

alimentos en alto contenido de azúcares, grasas o calorías, pero la clave es comerlas solamente una vez en cuando y equilibrarlas con alimentos saludables y haciendo actividad física.

Para poder tener una buena alimentación y nutrición es de suma importancia aplicar diariamente el consumo de alimentos del plató del bien comer ya que viene especificado que alimentos comer frutas y verduras, cereales y productos de origen animal y leguminosas, en si podríamos decir que es un semáforo ya que el color verde son las que mas deberíamos de consumir que son frutas y verduras, en el amarillo son alimentos que debemos consumir en poca cantidad y moderadamente y en el rojo son alimentos que muy pocas veces se debería de consumir que son productos de origen animal.

CONCLUSIÓN

Todos los alimentos son buenos siempre y cuando se consuman de manera adecuada y en bajas proporciones, para que gozamos de una buena salud, ya que las causas de las enfermedades como son la diabetes, la hipertensión, la arteriosclerosis son causadas por alto consumo de alimentos con grasas, azúcares y altos en calorías.

Para poder mantener una buena salud es necesario consumir los alimentos del plato del bien comer en proporciones adecuadas a cada persona, tener un buen hábito de actividad física y así poder estar gozando de una buena salud.

Ya que la nutrición clínica se basa en poder prevenir, promover ayudar en la alimentación.

BIBLIOGRAFÍA

UDS antología nutrición clínica.