



**Alexa Avendaño Trujillo**

**Lic. Daniela Monserrat Méndez  
Guillen**

**Ensayo**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Nutrición**

**3 “A”**

## INTRODUCCIÓN

El desarrollo de técnicas de soporte nutricional ha mejorado la calidad de vida de muchos pacientes, sobre todos aquellos que son portadores de enfermedades crónicas, para un médico conocer sobre la nutrición nos ayuda a mantener un adecuado aporte oral existiendo una disminución de enfermedades o mejorando la vida de algún pacientes entre los aportes y los requerimientos

El principal objetivo de este ensayo es englobar en general los temas vistos en clase y hablar un poco de ellos, mencionando la importancia de cada uno.

## NUTRICIÓN

La nutrición es una ciencia que se encarga del estudio biológico, con biológico nos referimos a la digestión, ingesta, absorción, asimilación y excreción. También se puede definir como el estudio de los alimentos, nutrimentos y otras sustancias conexas y su objetivo es tener un equilibrio entre salud y enfermedad, el mecanismo de digestión se da; primero pasa por la boca que se le conoce como “**bolo**”, en la boca se tritura los alimentos antes de pasar al estómago; pasando al estómago se le conoce como “**quimo**” es donde se da la digestión para poder pasar al intestino delgado; en el intestino delgado se le conoce como “**quilo**” y ahí se da los “**quilomitrones**”, por último pasa al intestino grueso, para la excreción.

Dentro de la materia de nutrición se maneja diferentes tipos de conceptos básicos; es importante diferenciar entre las recomendaciones y requerimientos; las *recomendaciones* son las sugerencias adecuadas de los nutrimentos, recomiendan ingerir para cubrirlos en forma suficiente y el *requerimiento* es la cantidad mínima que un individuo necesita de nutrimentos. Es importante saber que nuestro cuerpo necesita de energía que se obtiene en cualquier sustancia que realiza una función en el organismo y es ingerida sea orgánica o inorgánica y hay una fobia a los alimentos nuevos que se le conoce como los **neofobia**, una unidad de energía térmica que equivale al calor necesario ; 1 kcal = 1000 cal. En la energía se puede efectuar el trabajo, como las reacciones químicas, mantenimientos y síntesis de tejidos. Nuestra lengua distingue la exposición repetida a ciertos sabores aromas y textura conocido como atractivo sensorial, se divide en cinco sabores que son: *amargo, salado, agrio, dulce y umami*; estos sabores se encuentran en los alimentos y bebidas.

## MACRONUTRIENTES

Se clasifica en tres tipos: Hidratos de carbono, lípidos y proteínas.

### ***Hidratos de carbono***

Los hidratos de carbono son sintetizados por las plantas y son fuentes de energía en la dieta se clasifican en: **monosacáridos** que son compuestos básicos y el más importante en la a-d- glucosa, la fructosa es el monosacárido más dulce y se metaboliza en el hígado. Los **disacáridos y oligosacáridos** son los más importantes en sacarosa, lactosa y maltosa, y aparecen de forma natural. Y por último los **polisacáridos** tiene más de 10 unidades de monosacáridos y las plantas elaborados tipos de almidón que son: *amilosa y amilopectina*.

### ***Lípidos***

- Las grasas y lípidos constituyen aproximadamente el 34% de la energía
- Proporciona el 9 kcal/g de energía
- Las grasas en dieta se almacena en las células adiposas
- Utilizar grandes cantidades de grasa permite que sobrevivamos a semanas sin alimentos
- Las almohadillas mantienen en su posición a los órganos y nervios.

### **Proteínas**

- Las estructura corporal se basa en proteínas
- Difieren en los hidratos de carbono y lípidos que contienen nitrogénos.
- Principales funciones: proteínas estructural, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas.
- Están formadas por aminoácidos unidos entre sí con enlaces péptidos.

### **MICRONUTRIENTES**

Se divide en vitaminas y minerales.

#### **Vitaminas**

- *Liposolubles*: Vitamina A, E, K y D
- *Hidrosolubles*: Ácidos pantoténico, niacina, riboflavina (B2), ácidos fólicos, cobalamino (B12) y piridoxina (B6).

### **AGUA**

En la antología de nutrición clínica menciona que el agua es el componente único más importante del cuerpo, tiene aproximadamente el 75% al 85% del peso corporal total, menciona que el 60% al 70% en adulto delgado y del 45% al 55% del adulto obeso, en mi opinión esto pasa por la masa que tiene cada cuerpo. Puede haber una intoxicación por hiperhidratación, se da normalmente en atletas, ya que toman un cantidad demasida alta de agua, puede provocar edema en las extremidades superior e inferior del cuerpo y en casos graves la piel o los pliegues de los ojos se llegan a hinchar de la cantidad de agua. Al igual pueden ver síntomas por deshidratación ya sea cefalea, astenia, mareo o escasa cutánea.

### **ELECTROLITOS**

Las concentraciones correctas o recomendadas según la antología de nutrición clínica es:

1. Calcio: 1000 – 1300 mg
2. Sodio: 136 a 145 mEq/L
3. Magnesio: 1.7 a 2.5 mEq/l
4. Potasio: 700 mg/ día
5. Fosfato: 3.5 a 5 mEq/L

### **ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

Ayuda a prevenir enfermedades, necesita proteínas, vitaminas y aguas y si en dado caso que no funcione el sistema inmunitario se puede llegar a dar cáncer. Se divide en minerales y grasa. En las grasas es la principal fuente de energía y da sabores a alimentos. En los minerales es producción de huesos y hormonas, se obtiene de alimentos como vegetales crudos.

## PLATO DEL BUEN COMER

El plato del buen comer es sumamente importante ya que nos ayuda a clasificar nuestros alimentos y tener una idea de la alimentación, muchos utilizamos el plato del buen comer para hacer una dieta adecuada a nuestro cuerpo. Los grupos alimentarios se pueden representar en gráficos de colores para una mejor composición, por ejemplo; los amarillos son energéticos, los rojos son plásticos (aumento de proteínas), los verde son reguladores (aumento de vitaminas y minerales) y por ultimo tenemos los naranjas que son mixtos (aumento proteínas y función reguladora). Y la antología de nutrición clínica recomienda una guía alimentaria que nos ayuda a tener una idea de como combinar los alimentos, es algo que me parece maravilloso, la guía clasifica verduras y frutas, leguminosas y alimentos de origen animal y cereales y tubérculos.

## CONCLUSIÓN

La materia de nutrición es importante en la vida de una persona, un médico debe de saber los básico para poder recetar en general a un paciente con alguna enfermedad. Me parece interesante lo que engloba la materia y lo completo que es la antología de nutrición clínica, ciertamente la nutrición o conocer una dieta adecuada a nuestro cuerpo y peso es importante, ya que tenemos un equilibrio entre la salud y enfermedad, que es uno de los principales objetivos como antes mencionado. Como atletas es importante conocer la clasificación de los alimentos para su dieta e igual conocer la cantidad necesario de los iones y agua que necesita nuestro cuerpo para evitar una alguna enfermedad; ya sea una hiperhidratación (intoxicación por agua) o para que nuestro cuerpo trabaje adecuadamente.