



Universidad del sureste
Campus Comitán
Medicina Humana

Tema:

Ensayo

Nombre del alumno:

Orlando Gamaliel Méndez Velazco

Materia:

Nutrición

Grado: 3

Grupo: "A"

Docente:

Lic. Daniela Monserrat Mendez Guillen

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de marzo del 2023.

Introducción

En el área de la medicina, no solo tenemos que mejorar la salud de forma de fármacos, sino, también en la alimentación, por alguna patología tengo que dar a mi paciente una dieta que le ayude con su enfermedad, dándole un estilo de vida sana. Esto conforme a su etapa de vida y estado patológico.

La nutrición es la ciencia que estudia los alimentos, nutrientes y otras sustancias conexas; también estudia procesos biológicos de la ingesta, digestión, absorción, asimilación y excreción de nutrientes para asegurar un buen proceso biológico. En la nutrición se busca que el paciente aporte los nutrimentos necesarios para obtener energía de ellos para ejercer un movimiento.



Los alimentos pueden ser sólidos, semisólidos o líquidos, que esta aportara al paciente los nutrientes necesarios mediante la dieta que le otorgare según, la enfermedad que padezca. En los pacientes diabéticos tienen que dejar de consumir alimentos procesados y ricos en azúcares, para ello tendrán que llevar una dieta con los suficientes nutrientes que le aporten energía, y

alimentos que contengan azúcares en pocas cantidades. Recomendaré adecuadamente la cantidad de nutrientes que necesite un paciente. Conforme a la dieta de un paciente lograre saber que es lo que ingiere durante las 24 horas del día, y así saber el estilo de vida que lleva, si es saludable o no saludable.

Los macronutrientes están constituidos por hidratos de carbono, lípidos y proteínas; Los hidratos de carbono son la principal fuente de energía; estos están constituidos por monosacáridos, disacáridos y polisacáridos. Los monosacáridos son componentes básicos de los disacáridos y polisacáridos La glucosa es un tipo de azúcar que el cerebro mantiene en una glucemia idónea; la galactosa se produce a través de la lactosa mediante una hidrólisis durante la digestión, y la fructosa se transforma de la

glucosa del almidón del maíz. Los disacáridos y oligosacáridos están constituidos de sacarosa, lactosa y maltosa, los cuales se obtienen mediante alimentos y alimentos procesados.

Los lípidos son grasas y estos son el 34% de la energía, 9kcal/g de energía, estos se almacenan y hacen que un humano pueda sobrevivir días o meses sin consumir alimentos, estos igual facilitan el proceso de digestión; se pueden obtener de los alimentos de origen animal. Estos igual pueden servir como protección de órganos y

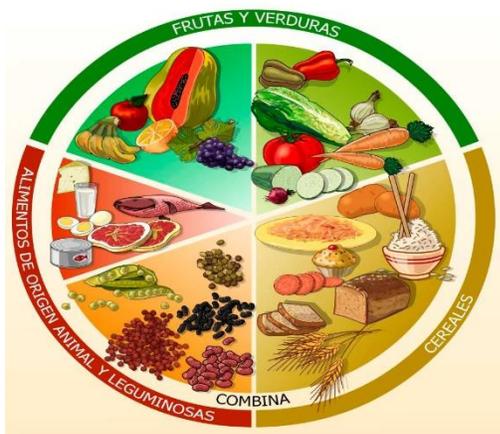
también reacomodan órganos.



Las proteínas contienen nitrógeno, las proteínas están formadas por aminoácidos unidos que se obtiene mediante la dieta, con una cantidad de 5 kcal/g. las proteínas que podemos encontrar entre ellas están las proteínas estructurales y proteínas de transporte, también encontraremos enzimas, hormonas.

Las vitaminas y minerales nos sirven para el funcionamiento del sistema inmunitario, ayudan al crecimiento y desarrollo normal, y ayudan a las células y a los órganos a hacer sus funciones, como, por ejemplo, la zanahoria ayuda a la vista; estos se

encuentran en las frutas y verduras, y nos podemos guiar en la alimentación mediante el plato del buen comer. Este esta constituido de los diferentes alimentos que podremos encontrar y con el color que tienen veremos que el verde quiere decir que no es tan malo consumir en cantidades grandes, el amarillo ya es algo considerable llevar un control, y en el rojo ya se tiene que evitar el exceso de ingesta de estos.



Bibliografía

Antología Nutrición Clínica-UDS