



**Universidad del sureste
Campus Comitán
Medicina Humana**



**Xóchitl Monserrath Jiménez del Agua
y Culebro.**

Nutrición.

3°

“A”

**Lic. Daniela Monserrat Méndez
Guillen**

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de marzo de 2023

NUTRICIÓN

INTRODUCCIÓN.

En el siguiente tema hablaremos de manera muy superficial algunos alimentos que podemos encontrar en el plato del buen comer dividiéndolo conforme a los macronutrientes y micronutrientes poniendo un ejemplo de alimentos.

De igual manera hablaremos de la importancia que tiene la jarra del buen beber muy a groso modo sabiendo que el cuerpo está constituido mayormente por agua.

DESARROLLO.

La nutrición es entendida como un proceso biológico, que influye evidentemente, en las etapas del crecimiento de los individuos, puesto que ésta permitirá o no, la manifestación de los cambios físicos y psicológicos característicos del desarrollo. Dicho proceso comienza después de la ingesta de alimentos a través de la digestión.

Para poder tener un control de estos alimentos en México utilizamos el Plato del buen comer que es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM), para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en esta podemos encontrar diferentes alimentos que nos proporcionan nutrimentos variados para nuestra alimentación. Comenzaremos hablando de los macronutrientes que en nuestra dieta son importantes comerla ya que aportan la mayor parte de energía al organismo; podemos obtener estos macronutrientes de tres maneras diferentes, por ejemplo, a través de hidratos de carbono como en granos que es el pan, fideos, pastas, galletas saladas, cereales, arroz, de igual manera en frutas como las manzanas, plátanos, bayas, mango, melón, naranja; otro producto sería en lácteos como leche y yogurt; consumiendo un aproximado del 50% al 60%, teniendo también los lípidos que en caso de que no hubiera hidratos de carbono el cuerpo utiliza la energía de estos lípidos absorbiéndolos, estos los podemos encontrar en el aguacate, nueces y semillas: almendras, nueces pacanas, cacahuates, piñones, semillas de calabaza, semillas de ajonjolí o girasol. Aceite de oliva y aceitunas. Aceites vegetales como el aceite de girasol, maíz y soja; consumiendo así un 25% al 30% de estos; por

último, tenemos las proteínas, que en casos extremos en el cual no tengamos un consumo de carbohidratos ni lípidos el cuerpo comenzara a utilizar esas proteínas para brindar energía al organismo a través de carne, huevo, leguminosas, productos lácteos, nueces y algunos granos o guisantes. Las proteínas de la carne y otros productos animales son proteínas completas, es decir, suministran todos los aminoácidos que el cuerpo no puede producir por sí mismo; así que en este caso debemos consumir del 10% al 15%, en caso de que el cuerpo consumiera más de estas proteínas se llega a una desnutrición energética proteico y para poder regresar al estado de salud que se tenía antes es muy difícil ya que los alimentos no únicamente son ingerirlos por ingerir.

Por otro lado, tenemos micronutrientes en el cual podemos observar las vitaminas liposolubles que conocemos como vitamina A, C, D, K que se encuentran en aceites de hígado de pescado, yema de huevo, mantequilla, crema, aceites vegetales, frutas (duraznos), levadura, leche, salvado de trigo, germen de trigo y margarina. En las vitaminas hidrosolubles las podemos dividir de dos formas que son aminoácidos esenciales y no esenciales en el cual encontraremos vitaminas B.

Otra de las cosas que debemos de consumir a través de la alimentación son las fibras que principalmente nos ayuda a reducir el riesgo de desarrollar hemorroides y bolsas pequeñas en el colon los estudios también han encontrado que una dieta alta en fibra cobra probablemente disminuya el riesgo de desarrollar cáncer colorrectal. Podemos clasificación estas cómo las fibras que son menos solubles, las fibras más solubles o fibras funcionales.

Basándonos también en líquidos tenemos la jarra del buen beber que es una guía para mostrarnos las bebidas que son saludables y ayudan a nuestro organismo con las cantidades de líquidos recomendables, para esto debemos tomar en cuenta las estaciones del año ya que a veces el estilo de vida del individuo no es el adecuado y es de importancia tener información sobre la jarra del buen beber.

En el ser humano el agua es vital ya que la mayor parte del peso corporal está constituido del 60 al 70% en personas con peso promedio, en el caso de personas con obesidad el agua que se mantienen en el organismo es del 45 al 55%, las

personas únicamente pueden llegar a permanecer 10 días sin consumir agua antes de llegar a la muerte y en los niños pasan cinco días antes de llegar a la muerte, para identificar eso tenemos lo que son signos de deshidratación en el cual podremos observar resequedad en la piel, mareo, estreñimiento, entre otros para ello; es bueno tomar medidas preventivas y estar informados sobre los líquidos que ingresan a nuestro organismo.

Podemos encontrar que mínimamente se deben tomar ocho vasos de agua al día dos vasos aproximadamente de leche y un máximo como cuatro tazas de café y té sin azúcar bebidas no calóricas 2 vasos como máximo jugos de fruta leche entera bebidas alcohólicas o deportivas medio vaso y no se recomienda para nada refrescos y aguas de sabor.

CONCLUSIÓN.

Como conclusión podemos decir que el primer alimento ingerido desde el primer sorbo de agua en la mañana hasta el último alimento ingerido en la noche son considerados como una dieta unas más sanas que otras dependiendo del estilo de vida y factores como el socioeconómico de cada individuo a para ello también se debe basar la región y temporada de año para guiarnos y tomando en cuenta las porciones adecuadas del plato del buen comer y la jarra del buen beber Así mismo aplicando la Norma 043 SSA 2012 teniendo así criterios generales que unifiquen la orientación alimentaria dirigida a la población con prácticas de respaldo científico e integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a las necesidades y posibilidades de la población.

Como bien sabemos para llevar una buena nutrición en México utilizamos un registro en el cual observamos los alimentos con mayor valor nutricional que deben ser ingeridos con frecuencia y raciones adecuadas dependiendo edad talla peso sexo de cada individuo, así mismo identificaremos estos alimentos y podremos diferenciar los conforme a colores en tal registro como es el plato del buen comer.

BIBLIOGRAFÍA

- Apuntes tomados en clase.
- *Universidad de Londres*. (29 de Junio de 2022). Obtenido de El plato del buen comer y la jarra del buen beber.