



Universidad del sureste
Campus Comitán
Medicina Humana



Tema:

El comienzo de la salud es la nutrición

Nombre del alumno:

Daniela Elizabeth Carbajal De León

Materia:

Nutrición

Grado: 3

Grupo: "A"

Docente:

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Comitán de Domínguez, Chiapas a 18 de marzo del 2023.

Introducción

La nutrición es la ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos y otras sustancias conexas; su acción, interacción y equilibrio respecto a la salud y a la enfermedad; “Aquellos que piensan que no tienen tiempo para una alimentación saludable tarde o temprano encontrarán tiempo para la enfermedad”.

La buena nutrición podría ayudarte a vivir más tiempo, mantener la piel, los dientes y los ojos saludables, también apoya a los músculos, estimula la inmunidad, fortalece los huesos, reduce el riesgo de las enfermedades del corazón, la diabetes tipo 2, algunos cánceres y apoya los embarazos saludables y la lactancia. Además, se ocupa de las consecuencias sociales, económicas y culturales de los alimentos y su ingestión.

El comienzo de la salud es la nutrición

Por definición, todo alimento tiene valor nutrimental que es el aporte de nutrimentos; Una frase como punto de partida es “Dime lo que comes y te diré quién eres”, la realidad es que, en México el 59% de los niños tiene una diversidad mínima en su dieta y el 18% no consume frutas ni verduras según datos de UNICEF, la importancia de la nutrición radica en todas las etapas de la vida.

La nutrición debería de representar un valor mayor para la salud, la cual es una base fundamental en la prevención de enfermedades de gran impacto social en la actualidad y de otras aportaciones y funciones a nivel de las ciencias biológicas. Esta rama de la ciencia de la salud debería de fomentarse de manera más didáctica a toda la población, adaptando las necesidades individuales.

Los alimentos, son la fuente de energía del organismo, ya cada nutriente que se ingiere o de lo contrario no se hace, tiene repercusiones en el cuerpo, identificar las fuentes de cada uno de ellos y sus propias representaciones biológicas por deficiencias, ayuda a prevenir estados patológicos innecesarios. Un ejemplo importante es el consumo de ácido fólico, el cual su fuente son las hojas verdes y viseras, y sus deficiencias se representan como anemia megaloblasticamacrocítica y en el caso de las embarazadas puede causar anomalías congénitas graves conocidas como defectos del tubo neural.

La relación entre la dieta y la salud o la enfermedad es indiscutible, aunque la alimentación en general es solo uno entre varios determinantes, se menciona la importancia de que algunas dietas se asocian con menos prevalencia de las enfermedades mencionadas y se les califica como preventiva.

Se conoce como dieta a todos los alimentos que se ingieren en un día, para que ésta sea satisfactoria en la perspectiva orgánica, se requiere resguardar las necesidades básicas que contempla la alimentación, para tributar todos los nutrimentos (hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas, nutrimentos inorgánicos y agua; en cualquier etapa de la vida ya sea para cubrir las demandas propias del crecimiento y desarrollo, por una gran actividad física, reparar las demandas por enfermedad o sólo para permitir el mantenimiento del peso corporal. Se describen en consumo que los hidratos de carbono deben aportar de 50 hasta 70% de las calorías totales diarias; las proteínas, de 10 a 15% del total de la energía, y los lípidos de 25 a 30% del total de la energía.

Lo que primero se debe de hacer para el comienzo de una dieta y la mejora de la salud en materia de nutrición es adoptar horarios estrictos para cada tiempo de comida, cantidades, incluyendo cada día pequeños hábitos saludables, como el consumo adecuado de agua de acuerdo a las necesidades individuales; se puede elaborar una lista de los alimentos de gusto particular tomando en cuenta, porciones, beneficios y lo que esté al alcance económico particular, una buena dieta y cuidado de nuestra salud no siempre es algo costoso, si se conocen todas las alternativas posibles de la sustitución de cada elemento nutricional.

Lo importante que son los buenos hábitos, se reflejan en la salud, a largo y corto plazo.

Una alimentación adecuada es esencial para llevar una vida activa y sana. Con una correcta nutrición, los niños y los jóvenes pueden desarrollar todo su potencial y los adultos mantenerlo o acrecentarlo.

Una alimentación completa y saludable se logra consumiendo alimentos diferentes, de todo tipo, dado que no hay ningún alimento completo, que contenga todo lo que necesitamos en cantidades adecuadas.

Los aportes principales de los grupos de alimentos son los siguientes:

Cereales y legumbres; Este grupo se caracteriza por ser fuente de hidratos de carbono, proteínas vegetales y fibra, los cereales comprenden de arroz, avena, cebada, centeno, maíz, trigo, sus harinas y productos elaborados a partir de estas: fideos, pan, galletitas, etc. Y las legumbres de arvejas secas, garbanzos, porotos, lentejas, soja y sus harinas.

Las verduras y frutas; Se recomienda consumir al menos una vez al día, frutas y verduras crudas con su cáscara de ser posible, de esta manera no se pierden vitaminas.

Leche y sus derivados; proteínas son importantes para crecer, desarrollarnos, evitar enfermedades y reparar tejidos. Estos alimentos tiene proteínas que se consideran de buena calidad.

Aceites, semillas, grasas y frutas secas; fuente de Ácidos Grasos Esenciales y Vitaminas (principalmente Vitamina E) se consume en poca cantidad, prefiriendo los aceites crudos, semillas, y frutas secas por el efecto positivo que tienen esas grasas en nuestro cuerpo.

Carnes y huevos; Este grupo nos aporta proteínas de buena calidad (ya que son de origen animal) y Hierro.

Azúcares y dulces; En este grupo encontramos: azúcar blanca, morena, rubia, dulce de leche, mermeladas, jaleas, dulces compactos, miel, helados, tortas, golosinas, bebidas azucaradas como gaseosas y jugos artificiales. Es preferible disminuir su consumo, ya que el exceso de los mismos favorece el desarrollo de sobrepeso, obesidad, caries dentales y en personas predispuestas puede favorecer al desarrollo de diabetes.

Conclusión

La dieta es un determinante de la situación de salud y nutrición de la población, por lo que el garantizar una nutrición correcta y equilibrada apoya las condiciones adecuadas y de bienestar del individuo y la población durante el ciclo de vida y las necesidades básicas para cada una de ellas es diferente e importante. La nutrición es la forma no tan conocida, pero eficiente para la prevención de diferentes enfermedades y las de mayor impacto, como las crónicas degenerativas.

Bibliografía

Antología UDS, Nutrición clínica

Kaufer, M., (2015), Nutriología Médica, Medica panamericana

Dra. Alicia Kirchner (2015). Plan nacional de seguridad alimentaria, nutrición para todos.
Ciudad Autónoma de Buenos Aires