



**Mi Universidad**

**ENSAYO**

*Nombre del Alumno: Erik Alejandro Chantiri Solis*

*Nombre del tema: síntesis*

*Parcial: IV*

*Nombre de la Materia: Nutrición*

*Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 3ro "B"*

*Comitán de Domínguez a 28 de julio 2023*

## INTRODUCCIÓN

La nutrición es una ciencia interdisciplinaria que estudia los procesos mediante los cuales los seres vivos adquieren, utilizan y excretan los nutrientes necesarios para el mantenimiento de la vida y el correcto funcionamiento del organismo. Es una disciplina fundamental para entender cómo los alimentos afectan nuestra salud y bienestar en cada etapa de la vida. En este ensayo, exploraremos el ABCD de la nutrición, la alimentación en las diferentes etapas de la vida y la dietoterapia, centrándonos en la importancia de una dieta equilibrada y adecuada para promover la salud.

La nutrición es una ciencia que ha experimentado un rápido crecimiento en los últimos años, y cada vez más personas muestran interés en cómo los alimentos afectan la salud. Los profesionales en esta área se dedican a mejorar la alimentación, y para ello, deben entender los principios básicos de la nutrición y proporcionar dietas adecuadas según la etapa de vida y el estado de salud de sus pacientes.

- Nutrición: Es el estudio de los alimentos, nutrientes y sustancias relacionadas con su acción y equilibrio en la salud y enfermedad.
- Energía: Es la capacidad para realizar trabajo. Los humanos obtienen energía de los alimentos y la utilizan en diversas funciones, como reacciones químicas, mantenimiento de tejidos, esfuerzos musculares, entre otros.
- Kilocaloría: Es una unidad de energía térmica utilizada en nutrición, equivalente a 1000 calorías
- Nutrimento: Es cualquier sustancia que desempeña una función en el organismo y se ingiere a través de la dieta.
- Dieta: Es el conjunto de alimentos que se consumen en un día.
- Alimento: Cualquier sustancia con valor nutricional que se ingiere en la dieta.
- Contenido nutrimental: La presencia de al menos un nutriente en cantidades apreciables en un alimento.
- Inocuidad: Significa que los alimentos no son perjudiciales para la salud. Algunos alimentos pueden contener sustancias tóxicas, pero el daño que causan depende de la cantidad.

### Macronutrientes:

- Hidratos de carbono: Son una importante fuente de energía en la dieta y se clasifican en monosacáridos, disacáridos, oligosacáridos y polisacáridos.
- Lípidos: Son ricos en energía y desempeñan funciones importantes en la digestión, absorción y transporte de vitaminas liposolubles.
- Proteínas: Constituyen la estructura corporal y realizan diversas funciones, como enzimas, hormonas y proteínas de transporte.

#### Micronutrientes: Vitaminas y Minerales

- Vitaminas: Son compuestos esenciales presentes en pequeñas cantidades en los alimentos y desempeñan funciones clave en el metabolismo y la salud.
- Minerales: Se dividen en macrominerales y microminerales, y son esenciales para diversas funciones fisiológicas y el mantenimiento de tejidos.

**FIBRA:** La fibra se divide en fibra dietética y fibra funcional. La fibra dietética es la parte no digerible de las plantas, mientras que la fibra funcional es una forma extraída o fabricada a partir de las plantas. Ambos tipos de fibra tienen funciones beneficiosas para el tubo digestivo y reducen el riesgo de ciertas enfermedades. La fibra insoluble, como la celulosa, aumenta el volumen fecal y acelera el tránsito digestivo, mientras que la fibra soluble forma geles y ralentiza el tiempo de tránsito, reduciendo la absorción de colesterol y minerales. Además, algunos oligosacáridos fermentados por las bacterias intestinales estimulan la absorción de minerales como el calcio, magnesio, cinc y hierro. La ingesta diaria recomendada de fibra total es de 38 g para hombres y 25 g para mujeres.

**AGUA:** El agua es el componente más importante del cuerpo, representando una gran proporción del peso corporal total. Tiene diversas funciones vitales, como estar involucrada en reacciones celulares, procesos metabólicos, digestión, absorción y excreción. También mantiene la estructura y función del sistema circulatorio y actúa como medio de transporte para nutrientes y otras sustancias en el cuerpo. La pérdida

del 20% del agua corporal puede ser mortal, mientras que la pérdida de solo un 10% puede causar daños en órganos vitales. El agua se encuentra en distintas proporciones en diferentes partes del cuerpo, y su ingesta está regulada por la sensación de sed.

**ELECTRÓLITOS:** Los electrólitos son sustancias que se disocian en iones cuando se disuelven en agua. Los principales electrólitos extracelulares son el sodio, el calcio, el cloruro y el bicarbonato, mientras que el potasio, el magnesio y el fosfato son los principales electrólitos intracelulares. Estos iones cumplen funciones fundamentales en diversas actividades metabólicas normales, como el equilibrio osmótico, el equilibrio ácido-base y los diferenciales de concentración intracelular y extracelular. Cada electrólito tiene una ingesta recomendada específica, y su falta o exceso puede afectar la función celular y el equilibrio corporal.

La relación entre la dieta y la salud es innegable. Una alimentación adecuada es esencial para mantenerse sano, mientras que dietas deficientes pueden ser un factor en el desarrollo de diversas enfermedades, como la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Se menciona que ciertas dietas, como la mediterránea y la esquimal, están asociadas con menor prevalencia de enfermedades cardiovasculares debido a su contenido de aceite de oliva y aceite de pescado, respectivamente. Las dietas ricas en alimentos vegetales frescos, como tomate, zanahoria, brócoli, uva y otras fuentes de polifenoles y verduras, también se consideran preventivas para enfermedades crónicas degenerativas.

La dieta es considerada la unidad fundamental de la alimentación, ya que cada individuo elige sus alimentos en función de sus preferencias, creencias, cultura y economía. Para que una dieta sea saludable, debe cumplir con ciertas características:

- **Completa:** Debe incluir todos los nutrientes necesarios, como carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales y agua.
- **Suficiente:** Debe proporcionar la cantidad adecuada de alimentos para cubrir las necesidades nutricionales de cada individuo.

- Equilibrada: Los nutrientes deben estar en proporciones adecuadas según las recomendaciones de expertos.
- Inocua: Los alimentos deben ser seguros para el consumo, sin microorganismos patógenos o contaminantes.
- Variada: La dieta debe incluir diferentes alimentos y platillos para asegurar una ingesta diversa de nutrientes.
- Adecuada: La alimentación debe adaptarse a las características individuales de cada persona, como edad, sexo, actividad física y salud.

En cuanto a la clasificación de los alimentos, estos pueden agruparse según su origen (animal o vegetal) y según su composición nutricional (hidratos de carbono, lípidos o proteínas). Una dieta adecuada debería incluir una variedad de alimentos que proporcionen todos los nutrientes necesarios y suficiente fibra alimentaria.

El "Plato del Buen Comer" es una representación gráfica de los grupos de alimentos en México, oficialmente validada en la Norma Oficial Mexicana para brindar orientación alimentaria. El plato está dividido en tres partes iguales de tres colores: verde, amarillo y rojo, que representan los grupos de alimentos. El grupo 1 incluye verduras y frutas, el grupo 2 abarca cereales y alimentos derivados, mientras que el grupo 3 incluye leguminosas y alimentos de origen animal. Se enfatiza la importancia de consumir verduras y frutas en igual proporción para aprovechar sus beneficios nutricionales, además de combinar leguminosas y cereales para obtener proteínas completas. También se destaca la necesidad de cocinar las verduras y frutas al vapor para preservar sus nutrientes. Por otro lado, se habla de los "Alimentos Funcionales", que son aquellos alimentos que, además de su valor nutricional, ejercen efectos beneficiosos para la salud, previniendo o controlando enfermedades crónicas. Dentro de esta categoría, se mencionan los probióticos, que son microorganismos vivos que, al ser consumidos en cantidad adecuada, tienen efectos positivos en la salud intestinal. Los prebióticos, por

otro lado, son ingredientes no digeribles que estimulan el crecimiento de bacterias beneficiosas en el colon.

La evaluación del estado nutricional es un proceso integral que comprende aspectos antropométricos, bioquímicos, clínicos y dietéticos. Su objetivo es obtener tanto un diagnóstico estático como identificar las causas y riesgos asociados con deficiencias o excesos de nutrientes. El estado de nutrición se considera dinámico y se evalúa mediante una combinación de indicadores que reflejan el grado en que las necesidades fisiológicas de nutrientes han sido cubiertas.

La antropometría es una técnica para medir dimensiones físicas del cuerpo humano, como talla, % grasa corporal y % masa magra. Estas medidas ayudan a evaluar la composición corporal, crecimiento y desarrollo físico. Se utilizan índices y comparaciones con datos de referencia para interpretar las mediciones. La evaluación bioquímica permite detectar deficiencias o excesos de nutrientes antes de que se reflejen en indicadores físicos. El examen clínico busca identificar signos relacionados con deficiencias de nutrientes. La evaluación dietética analiza hábitos alimentarios y compara el consumo de nutrientes con recomendaciones específicas.

### Alimentación en las Diferentes Etapas de la Vida

La alimentación adecuada varía según las diferentes etapas de la vida. A continuación, se presentan algunas consideraciones para cada etapa:

- Infancia: Durante los primeros años de vida, la lactancia materna es fundamental para proporcionar los nutrientes necesarios y fortalecer el sistema inmunológico del bebé. A medida que se introducen alimentos sólidos, es importante ofrecer una dieta variada y equilibrada, rica en proteínas para el crecimiento y desarrollo.
- Niñez y Adolescencia: En esta etapa, el crecimiento y desarrollo continúan rápidamente. Se necesita una dieta rica en nutrientes para apoyar la formación de huesos, músculos y órganos. Es esencial evitar el consumo excesivo de alimentos

procesados y azúcares, promoviendo el hábito de comer frutas, verduras, proteínas magras y granos integrales.

- Edad Adulta: Durante la vida adulta, la nutrición adecuada es esencial para mantener la salud y prevenir enfermedades crónicas. Una dieta equilibrada con un enfoque en grasas saludables, proteínas de calidad y una variedad de nutrientes es clave para mantener un peso saludable y una función óptima del organismo.
- Embarazo y Lactancia: Durante el embarazo y la lactancia, las necesidades nutricionales son mayores debido al desarrollo del feto y la producción de leche materna. Es importante aumentar la ingesta de ciertos nutrientes, como ácido fólico, hierro, calcio y proteínas, para garantizar el bienestar de la madre y el bebé.

La dietoterapia es la aplicación terapéutica de la nutrición para el tratamiento de enfermedades y trastornos relacionados con la alimentación. Algunas consideraciones son:

- Alimentación normal: Es la dieta adecuada para personas sanas y enfermas que no necesitan modificaciones específicas en su dieta.
- Alimentación modificada en consistencia: Incluye dietas de líquidos claros, líquidos generales, purés, dieta suave y dieta blanda, diseñadas para pacientes con diferentes necesidades de consistencia en su alimentación.
- Alimentación modificada en el contenido de nutrimentos: Involucra dietas con cambios específicos en energía, hidratos de carbono, lactosa, proteínas, lípidos, fibra, sodio y potasio, según las condiciones patológicas y fisiológicas del individuo.
- Nutrición enteral y parenteral: Se refiere a las técnicas de alimentación a través de la vía digestiva o intravenosa para pacientes que no pueden comer normalmente debido a razones médicas o psicológicas.

Cada tipo de plan de alimentación tiene indicaciones específicas y debe ser seleccionado según las necesidades y condiciones del paciente.

- Obesidad y Sobrepeso: La dieta debe centrarse en reducir la ingesta de calorías y aumentar la actividad física. Se enfatiza la importancia de una dieta equilibrada y la reducción de alimentos con alto contenido calórico y bajo valor nutricional.
- Diabetes: El control de la glucosa en sangre es fundamental para las personas con diabetes. La dieta debe equilibrar el consumo de carbohidratos, evitar azúcares refinados e incluir proteínas magras y grasas saludables.
- Enfermedades Cardiovasculares: Se recomienda reducir el consumo de grasas saturadas y trans, así como aumentar la ingesta de ácidos grasos omega-3, presentes en pescados y nueces.
- Enfermedades Cardiovasculares: Se recomienda reducir el consumo de grasas saturadas y trans, así como aumentar la ingesta de ácidos grasos omega-3, presentes en pescados y nueces.

## CONCLUSIÓN

El tema en el que me enfoque más fue en el de alimentación en diferentes etapas de la vida, me gusto saber como es que vamos cambiando de hábitos y requerimientos alimenticios, por ejemplo en la infancia necesitamos la lactancia materna porque nos proporciona nutrientes para el crecimiento y el desarrollo, en la niñez y adolescencia es esencial fomentar los hábitos alimenticios saludables y evitar los alimentos procesados y bebidas azucaradas, en la edad adulta necesitamos una dieta balanceada que incluya frutas, verduras, cereales y proteínas magras para mantener un peso saludable y en todas las etapas de la vida, la hidratación adecuada también es esencial para el buen funcionamiento del cuerpo. Adoptar hábitos alimenticios saludables desde la temprana edad es fundamental para una vida saludable y activa.

## BIBLIOGRAFÍA

sureste, u. d. (2023). *Antologia de nutricion clinica I*. Obtenido de Antologia de nutricion clinica I: a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf