



**Mi Universidad**

**ENSAYO**

*Nombre del Alumno:* Hannya Eunice Domínguez Santiago

*Nombre del tema:* Dietoterapia

*Parcial:* IV

*Nombre de la Materia:* nutrición clínica

*Nombre del profesor:* Julibeth Martínez Guillen

*Nombre de la Licenciatura:* Enfermería

*Cuatrimestre:* 3° "B"

*Comitán de Domínguez a 27 de julio 2023*

La nutrición es una ciencia multidisciplinaria que estudia los procesos mediante los cuales los organismos obtienen y utilizan los nutrientes necesarios para su crecimiento, desarrollo y mantenimiento. Una alimentación adecuada es esencial para mantener la salud y prevenir enfermedades. En este ensayo exploraremos los fundamentos de la nutrición como ciencia, el ABCD de la nutrición, la importancia de una alimentación equilibrada en diferentes etapas de la vida y como la dietoterapia puede ayudar a abordar diversas condiciones de salud relacionadas con la alimentación.

La nutrición es el estudio de los procesos biológicos alimentarios del humano, como proceso biológico todos los procesos de ingestión, absorción, asimilación, metabolismo, digestión y secreción de nutrientes. Según la FAO es el proceso involuntario autónomo de la utilización de los nutrientes en el organismo para convertirse en energía y cumplir sus funciones vitales.

Dieta es todo alimento ingerido en un lapso de 24 horas.

Nutriente: son sustancias químicas contenidas en los alimentos que se necesitan para el funcionamiento normal del organismo. Ej: colesterol, lactosa, B1, Bq.

Alimento: es cualquier sustancia procesada, semiprocada o cruda que se utiliza para el consumo humano. Ej: guineo, leche, mole, enchiladas.

Los nutrientes se dividen en dos, según su ingesta necesaria en el individuo:

- Macronutrientes: son necesarios en cantidades mayores en el organismo (gr)
- Micronutrientes: son necesarios en muy pequeñas cantidades (mg, mcg).

Las vitaminas pueden ser liposolubles e hidrosolubles

- Las vitaminas liposolubles se solubilizan en grasas o aceites y se excretan por heces. Ej: A: retinol, D: calciferol, E: tocoferol, K: filoquinona.

- Las vitaminas hidrosolubles se solubilizan en agua y se excretan por la orina. Ej: B1: tiamina, B2: riboflavina, B3: niacina, B5: ac. pantoténico, B6: ac. piridoxal, B8: biotina, B9: ac. fólico, B12: cobalamina, C: ac. Ascórbico.

Los minerales representan aproximadamente el 4% a 5% del peso corporal o 2,8 a 5,5 kg dependiendo del sexo y edad. Los minerales son: Mg, Na, Ca, K, Cl, S, Fe, Zn, L, Se, Mn, F, Mo, Cu, Cr, Co. Los minerales se clasifican en dos:

- Macrominerales: >100mg por día.
- Microminerales: <15mg por día.

La fibra es el componente no digerible de las plantas. Se clasifican en dos:

- Fibra soluble: atrae el agua y se convierte en gel durante la digestión. Se encuentra en el salvado de avena, la cebada, las nueces, las semillas, los frijoles, las lentejas, los chicharos y algunas frutas y verduras. Reduce la velocidad de vaciado.
- Fibra insoluble: se encuentra en alimentos como el salvado de trigo, las verduras y los granos integrales. Aporta volumen a las heces y ayuda a que los alimentos pasen más rápido a través del estómago. Aumenta la velocidad de vaciado.

El estado de evaluación nutricional es una condición resultante de la ingestión, digestión y utilización de los nutrimentos, es un proceso dinámico.

Objetivos:

- Conocer el estado nutricional del individuo.
- Conocer los agentes causales del estado de nutrición.
- Detectar los individuos en riesgo de deficientes y/o excesos.
- Medir impacto que tienen los alimentos en el estado nutricional como factor determinante.

El ABCD de la nutrición es un método para evaluar el estado de nutrición.

- A: antropometría: es la técnica que se ocupa de medir las dimensiones físicas (tamaño corporal, talla, forma del cuerpo, porcentaje de grasa corporal y porcentaje de masa magra) del ser humano en diferentes edades y estados fisiológicos.

- B: bioquímicos: permite detectar deficiencias o excesos de ciertos nutrimentos, así como alteraciones, mucho antes de que se vean reflejados en los indicadores antropométricos y clínicos.
- C: estudios clínicos:
  - signos vitales: SPO2, frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria, pulso, presión arterial, temperatura.
  - Signos clínicos: inspección, palpación, percusión, auscultación.
- D: estudios dietéticos.
  - Cualitativa: completa (todos los grupos de alimentos), variada (variedad en alimentos y métodos de cocción), inocua (ninguno de los componentes representa daño a la salud), adecuada (acorde a gustos, cultura, sociedad, economía, etc.)
  - Cuantitativa: equilibrada (equilibrada en macro y micronutrientes), suficiente (en energía macro y micronutrientes, actividad física, patologías, etc.)

Algunas de las recomendaciones para la alimentación en el embarazo y en lactancia son:

- Promover el consumo de alimentos naturales no procesados, es decir, todo tipo de frutas, verduras, hierbas, carnes, y alimentos que no han sido procesados.
- Explicar por qué debe evitar el consumo de alimentos como pollo frito, tacos y otros alimentos que contengan alto contenido en grasas saturadas.
- Informarle sobre la importancia de tomar bebidas naturales y agua.

En embarazo no debe consumir: te y café, alcohol, chocolate, pescados exóticos, tabaco, energéticos.

En lactancia no debe consumir: te y café, alcohol, chocolate, tabaco y energéticos.

Características en la alimentación del adulto:

- Se recomienda 1 a 1.5 ml por cada kcal que debe ingerir
- Se recomienda ingerir de 0.8 a 1g de proteínas por cada kg de peso corporal.
- El hierro y ácido fólico es recomendable en mayor cantidad en mujeres.

- Después de los 25 años, una persona adulta subirá de peso si el total de kcal no se reduce de acuerdo con las necesidades reales.

La dietoterapia es la nutrición utilizada para tratamientos y prevención de patologías

Tipos de dieta:

- Dieta de líquidos claros: provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión. Se utiliza en el periodo posquirúrgico inmediato en la preparación para examen o cirugía de colon o en la diarrea aguda de corta duración. Alimentos recomendados: líquidos, aguas de frutas, gelatina, caldo, consomé.
- Dieta de líquidos generales: provee líquidos, energía, proteínas, lípidos o hidratos de carbono en alimentos de fácil digestión (salvo en personas intolerantes a la lactosa). Se utiliza en sujetos con problemas de deglución y masticación o con problemas inflamatorios de aparato gastrointestinal. Alimentos recomendados: leche, yogurt natural, huevo, verduras cocidas, sopas, cremas, helado, azúcar, etc.
- Dieta de pures: provee una alimentación completa, está basado en alimentos en pure de diferentes consistencias. Se utiliza en pacientes con dificultad para masticar pero que si pueden tragar o en pacientes con problemas esofágicos. Los alimentos que se pueden presentar en esta son sopas, queso derretido, yogurt, cremas, cereales cocidos en pure, hígado, huevo tibio, mantequilla, etc.
- Dieta suave: provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave. Se utiliza en px con cirugía de cabeza y cuello, con problemas dentales, de masticación o deglución. Alimentos: frutas y verduras hervidas o al vapor, carne de res y puerco molidas, pescado, pollo.
- Dieta blanda: incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos. Se utiliza en procesos inflamatorios del aparato gastrointestinal como gastritis, úlceras o colitis. Alimentos: deben estar preparados a la plancha o hervidos con mínima cantidad de aceite y pocas especias, se debe excluir las especias concentradas.

En conclusión, el tema que más llamo mi atención fue el de ABCD de la nutrición, en específico el de antropometría. La antropometría en nutrición es una herramienta esencial para evaluar el estado de salud y la nutrición de los individuos. A partir de la medición y análisis de diversas características corporales, se puede obtener valiosas conclusiones que ayudan a comprender la situación nutricional de las personas. Los resultados de estos estudios nos proporcionan información esencial para diseñar intervenciones nutricionales efectivas y para mejorar la salud y calidad de vida de las personas.