



Mi Universidad

ENSAYO

Nombre del Alumno: Jesus Alexander Gómez Morales

Nombre del tema: ABCD DE LA NUTRICION

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería Grupo B

Cuatrimestre: Tercer Cuatrimestre

INTRODUCCION:

La nutrición juega un papel esencial en nuestra salud y bienestar. Nuestro cuerpo requiere una variedad de nutrientes para funcionar de manera óptima y mantenernos en equilibrio. El ABCD de la nutrición es una guía simple pero poderosa que nos recuerda los fundamentos básicos para una alimentación saludable y consciente. Exploraremos cada uno de los componentes del ABCD: Alimentos Variados, Beber Agua, Comer con Conciencia y Desechar el Sedentarismo. Analizaremos cómo cada uno de estos pilares contribuye a una vida más saludable y cómo podemos aplicarlos en nuestra vida cotidiana para mejorar nuestra calidad de vida. Con una base sólida en la nutrición adecuada, estamos dando un paso hacia una vida más saludable y equilibrada.

El ABCD de la Nutrición: Fundamentos para una Vida Saludable

La nutrición es un pilar fundamental para mantener una vida saludable y prevenir enfermedades. El ABCD de la nutrición es una forma sencilla de recordar los aspectos más importantes relacionados con una alimentación equilibrada y adecuada. En este ensayo, se abordarán los cuatro pilares del ABCD de la nutrición y su impacto en la salud y el bienestar general.

A de Alimentos Variados:

Los indicadores antropométricos permiten realizar la evaluación de las dimensiones físicas del paciente así como conocer su composición corporal. Las mediciones antropométricas deben ser tomadas de acuerdo a la técnica de Lohman, por personas previamente estandarizadas de acuerdo al método de Habitch y con el equipo que cumpla con las normas de calidad establecidas internacionalmente.

Las mediciones que se recomienda tomar a los pacientes adultos son: el peso, la estatura, el ancho de codo, la circunferencia de muñeca, los cuatro pliegues cutáneos o panículos adiposos: tricipital, subescapular, suprailíaco y bicipital, y las circunferencias de cintura, cadera, abdomen y brazo

La primera letra del ABCD de la nutrición nos recuerda la importancia de consumir una amplia variedad de alimentos. Cada grupo alimenticio proporciona nutrientes esenciales que son necesarios para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo. Una dieta equilibrada debe incluir frutas y verduras frescas, granos integrales, proteínas magras, productos lácteos bajos en grasa y grasas saludables.

Las frutas y verduras son ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes que protegen nuestro cuerpo contra el estrés oxidativo y fortalecen nuestro sistema inmunológico. Los granos integrales, como el arroz integral, la quinoa y la avena, son fuentes de carbohidratos complejos que proporcionan energía sostenida y son ricos en fibra, beneficiando la salud digestiva.

Las proteínas magras, como el pollo, el pescado, las legumbres y las nueces, son esenciales para el crecimiento y reparación de tejidos, y las grasas saludables, presentes en el aguacate, los frutos secos y el aceite de oliva, son necesarias para la absorción de vitaminas liposolubles y la salud del corazón.

B de Beber Agua:

La evaluación bioquímica permite detectar deficiencias o excesos de ciertos nutrimentos, así como alteraciones, mucho antes de que se vean reflejados en los indicadores antropométricos y clínicos.

Los indicadores bioquímicos evalúan:

- Reservas de nutrimentos.
- Concentraciones plasmáticas de los mismos.
- Excreción de nutrimentos o de metabolitos por orina o heces
- Pruebas funcionales, por ejemplo, inmunológicas

El agua es esencial para la vida y representa aproximadamente el 60% del peso corporal de un adulto. Mantenerse bien hidratado es crucial para un funcionamiento óptimo del cuerpo. El agua ayuda a transportar nutrientes, eliminar desechos y regular la temperatura corporal. A menudo, se subestima la importancia de la hidratación adecuada, pero la falta de agua puede provocar deshidratación y afectar negativamente el rendimiento físico y mental.

La cantidad de agua que cada persona necesita puede variar según factores como el clima, la actividad física y el estado de salud. Beber suficiente agua a lo largo del día es clave para mantener el equilibrio hídrico y asegurar que nuestros sistemas funcionen de manera eficiente.

C de Comer con Conciencia:

Se debe realizar una evaluación de la apariencia o aspecto general del paciente, sus actitudes, y observar tejidos superficiales (piel, cabello, etc) con el objeto de relacionar estos últimos con algún tipo de problema nutricional específico. Como parte de la identificación de los signos, se deberá medir la presión arterial del paciente.

La letra "C" en el ABCD de la nutrición nos invita a comer con conciencia y atención plena. En la sociedad actual, donde el ritmo de vida es acelerado, es común comer de manera apresurada y sin prestar atención a lo que estamos ingiriendo. La práctica de la alimentación consciente nos ayuda a estar más conectados con los alimentos que consumimos, a disfrutar de la comida y a reconocer nuestras señales internas de hambre y saciedad.

La alimentación consciente también implica prestar atención a las señales de nuestro cuerpo y a nuestras preferencias alimentarias. Escuchar a nuestro cuerpo nos ayuda a identificar qué alimentos nos hacen sentir bien y cuáles pueden afectarnos negativamente. Además, la alimentación consciente nos ayuda a evitar comer en exceso y a tomar decisiones más saludables respecto a nuestra dieta.

D de Desechar el Sedentarismo:

El último componente del ABCD de la nutrición nos recuerda que, junto con una dieta equilibrada, la actividad física es esencial para mantener un estilo de vida saludable. El sedentarismo está asociado con un mayor riesgo de enfermedades crónicas, como la obesidad, la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.

Encontrar una actividad física que nos guste y que podamos incorporar a nuestra rutina diaria es crucial. Puede ser caminar, nadar, montar en bicicleta, practicar deportes o hacer ejercicio en el gimnasio. La actividad física no solo ayuda a mantener un peso saludable, sino que también mejora la salud cardiovascular, fortalece los huesos y músculos, y promueve un mejor estado de ánimo y bienestar emocional.

El objetivo de la evaluación dietética es:

- Conocer los hábitos alimentarios del paciente.
- Estimar la cantidad y la calidad de los alimentos de la dieta de un individuo, comparándolos con los lineamientos de la alimentación correcta.
- Estimar el consumo de nutrimentos y compararlo con las recomendaciones específicas al grupo de edad, al sexo y al estado fisiopatológico.

La evaluación dietética se realiza utilizando diversas herramientas, entre las que destacan el recordatorio de 24 horas, la encuesta de dieta habitual, la frecuencia de consumo de alimentos y la historia dietética, todas estas son encuestas de tipo retrospectivo, mientras que el diario de alimentos de 1,3 y 7 días es de tipo prospectivo.

CONCLUSION:

El ABCD de la nutrición se revela como una valiosa guía para lograr una alimentación equilibrada y consciente, esencial para mantener una vida saludable. Cada uno de los componentes del ABCD -Alimentos Variados, Beber Agua, Comer con Conciencia y Desechar el Sedentarismo- despliega su importancia y contribución en nuestro bienestar físico y mental.

La variedad de alimentos en nuestra dieta nos asegura una ingesta completa de nutrientes necesarios para el óptimo funcionamiento de nuestro cuerpo. La incorporación de frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras y grasas saludables nos proporciona una nutrición balanceada y nos protege contra enfermedades.

Beber suficiente agua es esencial para mantener el equilibrio hídrico y favorecer el funcionamiento adecuado de nuestros sistemas. La hidratación adecuada nos ayuda a mantenernos alerta, mejora nuestra concentración y apoya la función de los órganos vitales.

Comer con conciencia y atención plena nos conecta con nuestros hábitos alimentarios y nuestras señales internas de hambre y saciedad. Al estar más conscientes de lo que comemos, podemos evitar comer en exceso y tomar decisiones más saludables respecto a nuestra dieta, el rechazo al sedentarismo a través de la práctica regular de actividad física nos permite mantener una vida activa y enérgica. La actividad física no solo contribuye al control del peso, sino que también mejora nuestra salud cardiovascular, fortalece nuestros músculos y huesos, y eleva nuestro estado de ánimo.

Bibliografía

CUEVAS, O. (s.f.). *NUTRICION*. Obtenido de NUTRICION:

<https://nutricionportusalud.weebly.com/abcd-de-la-nutricioacuten.html>

-ANTOLOGIA OFICIAL DE LA UDS