



“NUTRICIÓN”

Alumna: Ana Belén Gómez Álvarez

Maestra: Julibeth Martínez Guillen

Cuatrimestre: 3° “B”

Materia: Nutrición Clínica

Unidad 4

Licenciatura: Lic. en enfermería

Lugar y fecha: Comitán de Domínguez Chiapas, Julio de 2023

NUTRICION

La nutrición como ciencia es el estudio de los procesos biológicos alimentarios del humano sin embargo como proceso biológico nos referimos a todos los procesos de ingestión, absorción, asimilación, metabolismo, digestión, y excreción de nutrientes. La Nutrición en la vida de un ser humano es de suma importancia porque muchos de sus aspectos van de la mano con la salud del ser humano, recordemos que para tener buena salud por completo, debemos mantener en equilibrio muchos aspectos de nuestra vida, la nutrición nos guía desde el punto de conocer los macronutrientes, una correcta hidratación dependiendo de la persona, como alimentar a una embarazada hasta una evaluación nutricional de una persona, entre muchos aspectos más.

Uno de los temas más interesantes desde mi perspectiva son los Macronutrientes y Micronutrientes, estos son sustancias químicas contenidas en los alimentos que se necesitan para el funcionamiento del organismo. Los macronutrientes son los hidratos de carbonos (Hc), los lípidos (Lp) y las proteínas (Pt). Los hidratos de carbono están formados principalmente por C, H, O generalmente son sintetizados por las plantas, representan la mitad del contenido energético total de la dieta y se dividen en monosacáridos, disacáridos y polisacáridos. Los lípidos están formados principalmente por C,H,O algunos con N,P,S, pueden ser de origen animal o vegetal y representan la tercer parte del contenido energético total de la dieta. Las proteínas formadas principalmente por C,H,O, algunas incluyen N,P,S , de igual forma pueden ser de origen animal o vegetal y representan el 10-15 % del contenido energético total de la dieta. Y finalmente como características de los macronutrientes podemos destacar el hecho de que se encuentren en mayor cantidad en alimentos, su aporte energético y que son compuestos de carbono (C). Por otra parte los Micronutrientes son biomoléculas de estructura pequeña que se necesitan en menor cantidad que los macronutrientes siendo estos las vitaminas y los minerales.

Otro de los temas que considero importante es la hidratación, pues el agua (Hidratación) realiza múltiples funciones en nuestro cuerpo como por ejemplo

colabora en el proceso digestivo, en la respiración, en la circulación sanguínea, permite el transporte de nutrientes a las células, para calcular la cantidad de agua que requiere consumir una persona en un día va a depender de su peso, multiplicamos 35 o 40 ml por el peso de la persona.

Por otra parte algo importante y que yo desconocía es a cerca de la nutrición que debe tener una mujer embarazada y como debe ser el periodo de lactancia correcto, pues yo creía que durante estas dos etapas se podía mantener una dieta normal como cualquier otra aunque de cierta forma equilibrada, pero me pude dar cuenta de que existen ciertos alimentos los cuales se restringen o prohíben durante estas etapas como lo son el café, chocolate, pescados exóticos, energizantes, entre otros alimentos, así es como me doy cuenta, una mujer embarazada debe tener muchos cuidados durante estas etapas, por esto también es recomendable promover el consumo de alimentos naturales no procesados, es decir, todo tipo de frutas, verduras, hierbas, semillas, carnes y alimentos que no han sido procesados.

Finalmente el tema de la evaluación nutricia me llamo mucho la atención pues este consta de ciertas técnicas para evaluar el estado nutricional de una persona, pude conocer el ABCD de la nutrición, en donde A significa antropometría, esta es una técnica que se ocupa para medir las dimensiones físicas del hombre, tamaño corporal, talla, forma de cuerpo, etc. B significa bioquímico y es un punto donde se detectan ciertas deficiencias o excesos de ciertos nutrimentos, así como alteraciones. C significa clínico, es como una serie de entrevistas o un historial a cerca del paciente y así se recaudan más datos y por ultimo D que significa dietético y se refiere a la evaluación de la ingesta alimentaria.

Finalmente puedo concluir con los buenos aprendizajes obtenidos con estos temas ya mencionados anteriormente, pues ahora conozco claramente los principales macronutrientes (Hc, Lp, Pt) su gran aporte energético y que son indispensables para un ser humano, conozco muchas de las funciones que realiza el agua en nuestro cuerpo y lo importante que es para el sistema digestivo, así como también la importancia de la nutrición en el embarazo y cómo podemos realizar distintos tipos de pruebas y análisis en un paciente para su evaluación nutricia.

BIBLIOGRAFIA:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf>