



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: Yeyry Arlen Ramirez Roblero*

*Nombre del tema: Síntesis de Nutrición Clínica*

*Parcial: Cuarto parcial*

*Nombre de la Materia: Nutrición Clínica*

*Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería*

*Cuatrimestre: 3°er cuatrimestre*

La nutrición es la ciencia que estudia los alimentos, nutrientes y otras sustancias conexas; su acción, interacción y equilibrio respecto a la salud y a la enfermedad; además, se ocupa de las consecuencias sociales, económicas y culturales, de los alimentos y su ingestión. Así mismo, la nutrición puede definirse como un proceso mediante el cual un organismo ingiere, absorbe, transporta, utiliza y elimina sustancias, así como intercambia materia y energía con su medio ambiente. Por su parte, la nutrición clínica es la parte de la medicina que se ocupa de atender a aquellos pacientes que padecen enfermedades en las que una alimentación adecuada forma parte de su tratamiento.

A lo largo de esta unidad vimos temas muy importantes que conforman la materia de Nutrición clínica, el concepto de dieta nos aclara que, la dieta es todo alimento ingerido durante un lapso de 24 hrs. En primer lugar, vimos conceptos generales, por ejemplo; el concepto de nutrición (como ciencia) "Es el estudio de los procesos biológicos, alimentarios del ser humano", (como proceso biológico) "Todos los procesos de ingestión, absorción, asimilación, metabolismo y excreción de nutrientes", se destaca por ser un proceso involuntario. Otro concepto muy importante es el de alimentación que significa, "proceso consciente y voluntario, que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer, que se relaciona con el ámbito social, cultural, biológico y psicológico". De estos dos conceptos anteriores deriva toda la estructura. Al hablar de nutrición nos referimos a procesos biológicos de los nutrientes, los cuales son sustancias químicas contenidas en los alimentos que se necesitan para el funcionamiento del organismo; un alimento en cambio, es cualquier sustancia procesada, semiprocada o cruda que se utiliza para el consumo humano, e incluye bebidas, gomas de mascar y cualquier sustancia que se utilice para la producción, preparación o tratamiento de alimentos.

En segundo lugar, vimos los principales nutrientes los cuales se dividen en macronutrientes (Hidratos de Carbono, Lípidos y proteínas), necesarios en cantidades mayores, y micronutrientes (vitaminas y minerales) que se necesitan en pequeñas cantidades. Las vitaminas se clasifican en liposolubles, las cuales conocemos como el complejo ADEK (Retinol, Calciferol, Tocoferol, filloquinona); y en hidrosolubles, conocidas

como las del complejo B: B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, C (Tiamina, Riboflavina, Niacina, Ácido Pantoténico, Piridoxina, Biotina, Ácido Fólico, Cianocobalamina y Ácido ascórbico). Los minerales a su vez, se dividen en macrominerales, Calcio, Fósforo, Sodio, Potasio, Cloro, Magnesio, Azufre; y en microminerales u oligoelementos, Hierro, Cobre, Zinc, Manganeso, Molibdeno, Yodo, Cobalto y Selenio.

También, vimos las distribuciones, funciones y beneficios que le aporta el Agua a nuestro Organismo, el cual es un solvente de nutrientes y desechos, participa en procesos biológicos y que además, es influenciada por muchos factores biológicos y metabólicos del organismo.

Los porcentajes de agua según la edad son; feto 90%, RN 80%, Niño 70%, Adulto 60-65% y Anciano 50-55%. El requerimiento de agua puede sacarse por tres fórmulas;  $35-40 \text{ ml} \times \text{peso (kg)}$ ,  $0.5, 1 \text{ y } 1.5 \times \text{calorías diarias}$ , y la última,  $6-8 \text{ ml} \times \text{kg de peso} \times \text{h de AF}$ .

Otro tema fundamental es de los electrolitos principales que necesitamos para el buen funcionamiento de nuestro organismo: Ca, Na, Mg, P, y K, el Plato del bien comer, Un electrolito o electrólito es cualquier sustancia que contiene en su composición iones de carga positiva y negativa, libres, que hacen que se comporte como un conductor eléctrico y se disuelven en agua. Otro tema visto fue, el de El plato del bien comer; es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM), para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México; ilustra cada uno de los grupos de alimentos con el fin de mostrar a la población la variedad que existe de cada grupo resaltando que ningún alimento es más importante que otro, sino que debe haber una combinación para que nuestra dieta diaria sea correcta y balanceada.

Divide a los alimentos en tres grupos: Frutas y verduras, Cereales y tubérculos, Leguminosas y alimentos de origen animal. También en algunas clases vimos acerca de qué es la fibra y como se clasifica, la fibra se clasifica en fibra dietética: son los componentes intactos de las plantas que no son digeribles por las enzimas digestivas, y funcional: Hidratos de carbono que no son digeribles, se han extraído o fabricado de plantas; como también en fibra soluble e insoluble, La fibra soluble es aquella que absorbe una gran cantidad de líquido durante su paso por el tracto digestivo, formando geles viscosos tras

su hidratación, podemos encontrarla en cereales integrales, leguminosas, espinaca, acelga, lechuga, zanahoria, manzana tomate crudo. La fibra insoluble no retiene líquidos al contacto con este y a diferencia de la fibra soluble casi no es fermentada por las bacterias de nuestro intestino, se encuentra en legumbres, frutos secos, salvado de avena y cítricos.

En la unidad 2 se menciona el tema del ABCD de la nutrición cuya función fundamental es evaluar el estado de nutrición del paciente, tomando en cuenta una combinación de indicadores; Antropométricos (evalúa la composición corporal, crecimiento y desarrollo), Bioquímicos (evalúa la utilización de los nutrimentos, así como alteraciones), Clínicos (manifestaciones físicas de excesos y deficiencias, y Dietéticos (evalúan consumo de alimentos, hábitos entre otros).

Un punto no menos importante es acerca de las leyes de alimentación clasificadas en los indicadores dietéticos y en la sección de alimentos saludables, nos menciona que la alimentación debe ser de manera cualitativa; completa, variada, inocua, adecuada y cuantitativa; equilibrada y suficiente.

En la unidad 3 conocimos acerca de la alimentación en las diferentes etapas de la vida; aunque en clase estudiamos sobre qué es el embarazo, qué es la fecundación, qué es la gestación, que es el climaterio y su diferencia con la menopausia. La alimentación siempre va ser adecuada a cada tipo de etapa del paciente, refiriéndonos a enfermería, en la cual se destaca la importancia de la lactancia materna en los primeros años de vida, así como los beneficios que esta tiene, y sus técnicas de alimentación para los bebés, así como la edad adecuada para destetarlos o comenzar a incluir alimentos más sólidos.

La alimentación en la infancia, incluye las etapas de edad preescolar y escolar; en la etapa preescolar se recomienda vigilar sus hábitos alimenticios, abstenerse de el consumo excesivo de zumos, no energizantes, alergenicos, aditivos, alimentos con azúcar, cafeína, estimulantes, entre otros, y promover una alimentación sana para su crecimiento, aunque a su edad, ya va a tolerar trozos pequeños de alimento; la edad escolar igual requiere de las mismas abstinencias que un niño menor de 6 años, pero también debe evitarse el consumo de chatarras, embutidos, en vez de comida y se recomienda tomar un desayuno adecuadamente saludable que lo ayudara para prevenir que consuma en vez de un desayuno, alimentos no dañinos para su salud.

En la etapa adolescente se recomienda un aporte mayor de nutrientes esenciales, como HC, lípidos, y proteínas, debido a cambios físicos, hormonales, psicológicos y por su gasto de energía.

En la edad adulta, independientemente de una alimentación sana, se recomienda el consumo de ácido fólico y hierro en mayor cantidad en mujeres, así como la ingesta de cartílago, calcio, calciferol y proteínas de 1 a 1,5ml por cada kg de peso corporal.

En la alimentación del adulto mayor se recomienda consumir más fibra, frutas, verduras, cereales integrales, asegurar su balance hídrico, consumir calcio, hierro, zinc, magnesio y proteínas.

En la dietoterapia se menciona sobre la alimentación normal y la clasificación de dietas; dieta de líquidos claros, dieta de líquidos generales, dieta de pures, dieta suave, y dieta blanda. Aunque aún hay más temas por abordar en toda la unidad 4.

En conclusión, es importante mencionar que Nutrición Clínica es una materia que me llaman mucho la atención, quizá porque desde pequeña me ha tocado acostumbrarme a un régimen alimenticio específico, aunque todos los temas de manera clínica también son importantes, como la alimentación para cada tipo de pacientes, un tema que a mí me llama la atención es el de las vitaminas hidrosolubles e hidrosolubles( las del complejo ADEK Y las del complejo B) me aprendí quizá no todas, pero algunos de los nombres por ejemplo las liposolubles: Retinol, Calciferol, Tocoferol, Filoquinona, las Hidrosolubles :Tiamina, Riboflavina, Niacina, Ácido pantoténico, Piridoxina, Biotina Ácido fólico, cianocobalamina y Ácido ascórbico.

Lo que me llama la atención es poder conocer sus nombres, y también, conocer en que alimentos se encuentran. El segundo tema que me llama la atención es el de dietoterapia, pero hablando específicamente de los tipos de dietas que existen; son importantes porque en base a ellas podemos alimentar no solo a un paciente, sino también a nuestra familia o incluso, a nosotros mismos, por ejemplo: la dieta de líquidos claros es para pacientes que

han sido operados, que van a ser operados o que tienen diarrea aguda, se recomienda, infusiones, tés, jugos de frutas colados, gelatinas, caldos, etc.

En la dieta de líquidos generales vamos a dar en caso de que alguien sea intolerante a la lactosa, que tenga problemas gastrointestinales, o problemas para masticar; por ejemplo; verduras cocidas, yogurt, leche, huevo, agua de sabor, miel, agua.

Las dietas de purés se recomiendan en pacientes con problemas esofágicos, dentales, o para deglutir, por ejemplo, papillas de verduras, de zanahoria, chayote, papa, pures de frutas, de manzana, de durazno, gelatinas, calditos o consomés, arroz, o pasta, carnes, poco condimentado, frutas verduras, cereales cocidos, entre otros.

Las dietas sueves se recomiendan para pacientes que han tenido una cirugía, pacientes con problemas dentales, de cuello o deglución hay que darle alimentos un poco normales, pero de consistencia suave, verduras al horno, hervidas o al vapor, sin cascara, carnes de res o de pollo cocidas, no cortantes, fritos o granos, o bolillos y tostadas.

La dieta blanda es ideal para pacientes con problemas gastrointestinales, con un régimen alimenticio estricto, los alimentos deben ser bajos en grasa, ya sea preparados a la plancha, hervidos, estofados, al horno, asados, excluir chiles, condimentos, u especies concentradas.

En lo personal nutrición es una carrera que me gustaría estudiar, yo sé que cada tema es importante, todo depende de nuestros hábitos y el deseo de tener buena salud, pero poder adquirir conocimiento de ello para ayudar a una persona o experimentar nosotros mismos estos beneficios que nos aporta una buena nutrición, nos enriquecerán la vida. Hay una frase que me gusta mucho, dice “haz de tu alimento tu medicina” y cuanta certeza hay en esa frase, sobre todo porque deberíamos considerar que tener salud es el mayor tesoro que podamos poseer y es que alimentarnos de manera sana no cuesta nada, pero enriquece la vida...

# Bibliografía

UDS. (2023). *Antología Nutrición Clínica*.