



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: Diana Paola Perez Briones*

*Nombre del tema: Síntesis de nutrición clínica*

*Parcial: 4<sup>to</sup>*

*Nombre de la Materia: Nutrición clínica*

*Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 3<sup>er</sup>*

La nutrición ha crecido de forma acelerada y las personas se interesan en saber como los alimentos ayudan a la salud, lo cual los profesionales de salud tienen como misión ayudar a mejorar la alimentación y poder darles una dieta saludable al paciente. La nutrición es la ciencia que estudia los procesos biológicos alimentarios del humano, también como los procesos de ingestión, absorción, asimilación, metabolismo, digestión y excreción de nutrientes. El ser humano utiliza la energía de los alimentos en diversos procesos. Para poder llevar una buena dieta es necesario tener en cuenta las recomendaciones ya que son las sugerencias adecuadas de los nutrimentos es un resultado de cálculo estadístico también se necesita saber el requerimiento de esto lo cual permite saber la cantidad mínima que el individuo necesita ingerir de un nutrimento para mantener una correcta nutrición.

La nutrición según FAO es un proceso involuntario, autónomo, de la utilización de los nutrientes en el organismo para convertirse en energía y cumplir sus funciones vitales. La dieta es todo alimento ingerido en un lapso de 24 hrs. La alimentación es un proceso consciente y voluntario quiere decir que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer, los alimentos que consumimos poseen nutrientes lo cual son las sustancias químicas que contienen y es necesario para el funcionamiento normal los principales son: proteínas, lípidos, hidratos de carbono, minerales y vitaminas. Un alimento es cualquier sustancia procesada, semiprocada o cruda que se utiliza para el consumo humano. Los nutrientes se dividen en 2 según su ingesta necesaria son. Los macronutrientes son los que dan la energía, son necesarios en cantidades mayores en el organismo. Los micronutrientes son biomoléculas de estructura pequeña lo que quiere decir que son necesarios en cantidades pequeñas (miligramos o microgramos) y contiene en vitaminas y minerales.

Los hidratos de carbono es la principal fuente de energía formado C,H,O y son sintetizados por plantas.

Los lípidos en pocas palabras son grasas formadas por C,H,O,N,P,S y representa la tercera parte del contenido energético.

Las proteínas ayudan al crecimiento y desarrollo de los músculos, están formados por cadenas de aminoácidos y representan el 10-15% del contenido energético total de la dieta.

El agua es un nutriente esencial para la vida que junto a los demás líquidos que ingerimos hace posible todas las reacciones químicas celulares.

Las vitaminas son componentes naturales de los elementos en cantidades pequeñas, no sintetizados por el cuerpo en cantidades suficientes, son esenciales en cantidades pequeñas, ayudan al crecimiento, desarrollo, mantenimiento y reproducción. Las vitaminas liposolubles requieren lípidos para su absorción y suelen excretarse por las heces mediante la circulación enterohepática, las cuales son: A (retinol), D (calciferol), E (Tocoferol) y K (filoquinona). Las vitaminas hidrosolubles se distribuyen en las fases acuosas de la célula, viajan mediante

transportadores y se excretan en la orina, una de las vitaminas son: B o B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina), B5 (Ac. Pantoténico), B6 (piridoxina), B8 (biotina), B9 (Ac. Fólico), B12 (cobalamina) y C (Ac. Ascórbico).

El plato del bien comer es una guía alimentaria que se utiliza en México para promover una alimentación saludable y equilibrada lo cual se divide en tres grupos: frutas y verduras, alimentos de origen animal y tubérculos y leguminosas. Los minerales representan el 4% a 5% del peso corporal 0,2,8 a 3,5 dependiendo del sexo y edad. El requerimiento de agua en el feto es de 90%, el recién nacido es de 80%, el niño de 70%, el adulto de 60-65% y de un anciano de 50-55%. El agua es importante en el ser humano es solvente en nutrientes y desechos, participa en todos los procesos biológicos. La eliminación del agua es cuando la ingesta de agua es insuficiente o la pérdida de agua es excesiva, es por medio de respiración, orina, defecación y sudoración.

La fibra dietética se refiere a los componentes intactos de las plantas que son digeribles por enzimas digestivas. La fibra funcional se refiere a los hidratos de carbono no digeribles que son extraído o fabricado a partir de plantas.

El ABCD de la nutrición

La evaluación del estado de nutrición, es un estado de evaluación nutricional es una condición resultante de la ingestión, digestión y utilización de los nutrientes.

La combinación de indicadores son: Antropométricos, Bioquímicos, Clínicos y Dietéticos. El objetivo de esto es conocer el estado de nutrición del individuo, también conocer los agentes causales del estado de nutrición, medir el impacto que tiene los alimentos en el estado de nutrición.

El embarazo es un período que transurre entre la implantación del cigoto en el útero hasta el momento del parto (40 semanas).

La gestación es un proceso fisiológico de crecimiento y desarrollo del feto en el interior del útero materno.

La lactancia es un proceso por lo que la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de sus senos que segregan leche después del parto. El climaterio es un período de transición en que la mujer pasa de la fase reproductiva a la no reproductiva.

La nutrición enteral es una técnica de nutrición que representa una opción para alimentar al px que no puede comer por razones patológicas o psicológicas, las vías son: oral, nasal o estomias. La nutrición parental es otra opción para nutrir al px que no puede utilizar el sistema digestivo y necesita los nutrientes a través de una vena central o periférica.

El profesional de salud al conocer ayudará al individuo mejorará la calidad de vida, mencionado anteriormente lo que se me dificultó aprender fue las vitaminas por lo que tiene nombres complicados de aprender y son varios tipos de vitaminas que existen, pero finalmente me los pude aprender aunque me llevo horas y es uno de los nutrientes importantes para el individuo .

[plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304 NUTRICION CLINICA.pdf](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304 NUTRICION CLINICA.pdf)