



Nombre: Erick Alejandro Chantiri Solis

Materia: Nutrición en la enfermería

Catedrático: Yulibeth Martinez Guillen

Grado: Tercer cuatrimestre

Licenciatura en Enfermería

Universidad Del Sureste

NUTRICIÓN COMO CIENCIA

1.1 CONCEPTOS GENERALES

En años recientes el conocimiento de la nutrición ha crecido de forma acelerada y las personas se interesan cada vez más en saber cómo los alimentos ayudan a la salud. Los profesionistas en esta área tienen como meta mejorar la alimentación, por lo que deben conocer los principios básicos de la nutrición para ofrecer a sus pacientes una dieta recomendable a su etapa de vida y estado patológico, según sea el caso.

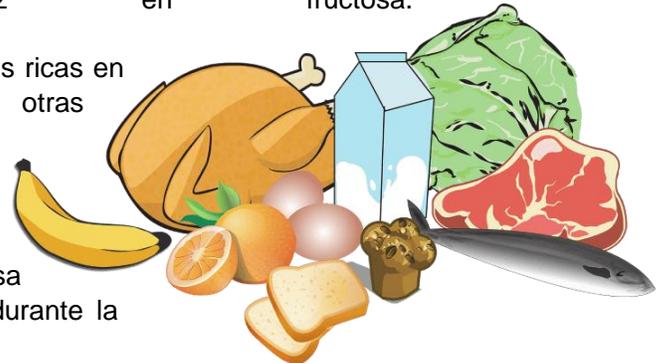


1.2 MACRONUTRIENTES

(Los hidratos de carbono están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno en proporción)

El monosacárido más importante es la α -D-glucosa. La glucemia se refiere a la glucosa. La fructosa es el monosacárido más dulce. El sirope de maíz con elevado contenido en fructosa es muy dulce, económico y se fabrica enzimáticamente mediante la transformación de la glucosa del almidón del maíz en fructosa.

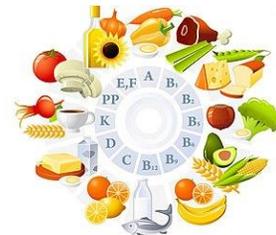
Los indicios epidemiológicos indican que las dietas ricas en fructosa podrían favorecer la obesidad y otras enfermedades, como el síndrome metabólico. La galactosa y la fructosa se metabolizan en el hígado merced a su incorporación a las vías de la glucosa, si bien la fructosa evita una importante enzima de control de la vía glucolítica. La galactosa se produce a partir de la lactosa por hidrólisis durante la digestión.



1.3 MICRONUTRIENTES: VITAMINAS Y MINERALES

Vitaminas

Tienden a aparecer en las porciones lipídicas de la célula, como las membranas y las gotículas de lípidos. Las vitaminas liposolubles requieren lípidos para su absorción y suelen excretarse por las heces mediante la circulación enterohepática. Como son hidrosolubles, estas vitaminas tienden a absorberse mediante difusión simple cuando se ingieren cantidades grandes y mediante procesos mediados por transportadores cuando se ingieren en cantidades más pequeñas. Se distribuyen en las fases acuosas de la célula y son cofactores o cosustratos esenciales de enzimas que participan en



diversos aspectos del metabolismo.

Minerales

Estudios de pacientes que reciben nutrición parenteral total a largo plazo han ayudado a determinar el carácter esencial de los ultraoligoelementos, que son necesarios en cantidades diarias de microgramos. Se reconoce que los nutrientes minerales son esenciales para la función de los seres humanos, aun cuando no se hayan establecido necesidades específicas para algunos de ellos. Los otros cinco macrominerales esenciales y los 11 microminerales establecidos constituyen el 25% restante.



1.4 FIBRA

Fibra dietética se refiere a los componentes intactos de las plantas que no son digeribles por las enzimas digestivas, mientras que fibra funcional se refiere a los hidratos de carbono no digeribles que se han extraído o fabricado a partir de las plantas. Se ha demostrado que estos dos tipos de fibra tienen



funciones fisiológicas beneficiosas en el tubo digestivo y reducen el riesgo de algunas enfermedades. Las fibras insolubles, como la celulosa, aumentan la capacidad de retención de agua de la materia no digerida, aumentan el volumen fecal, aumentan el número diario de deposiciones y reducen el tiempo de tránsito digestivo. Por otra parte, las fibras solubles forman geles, ralentizan el tiempo de tránsito en el tubo digestivo, se unen a otros nutrientes y reducen su

absorción.

1.5 AGUA

El agua supone del 60% al 70% del peso corporal total del adulto delgado, pero solo del 45% al 55% del adulto obeso.

Aunque la proporción del peso corporal debida al agua varía con la edad y la grasa corporal, hay poca variación de unos días a otros en el porcentaje del agua corporal. Es un sustrato en reacciones metabólicas y un componente estructural que da forma a las células. Tiene una participación fundamental en la estructura y la función del sistema circulatorio y actúa como medio de transporte para los nutrientes y todas las sustancias del cuerpo. El agua mantiene la constancia física y química de los líquidos intracelulares y extracelulares y tiene una participación directa en el mantenimiento de la temperatura corporal.



ELECTROLITOS

Los electrolitos son sustancias que se disocian en iones de carga positiva y negativa cuando se disuelven en agua. Los principales electrolitos extracelulares son sodio, calcio, cloruro y bicarbonato. El potasio, el magnesio y el fosfato son los principales electrolitos intracelulares. Estos elementos, que aparecen en forma de iones en los líquidos corporales, están distribuidos en todos los líquidos corporales.

1.6 ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Aunque la alimentación es solo uno entre numerosos determinantes, es claro que algunas dietas se asocian con menos prevalencia de las enfermedades mencionadas y por ello se les considera preventivas. Las dietas ricas en alimentos vegetales frescos, como el jitomate, la zanahoria, plantas crucíferas como el brócoli o la coliflor, la uva y otras fuentes de polifenoles y diferentes verduras, se asocian con menor prevalencia de enfermedades crónicas degenerativas y podrían considerarse preventivas. La dieta ha sido considerada como la unidad de la alimentación porque cada persona elige los alimentos, los platillos y los productos industrializados derivados, de acuerdo con sus gustos, preferencias, creencias, valores, cultura, estado de ánimo y economía

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Hoy en día, existe en la naturaleza un elevado número de compuestos que nos sirven como alimentos, muchos de ellos utilizados tal como se encuentran en la naturaleza y otros muchos modificados o procesados. Para poder estudiar los alimentos desde el punto de vista nutricional, pueden clasificarse de muchas maneras. Hoy en día, lo más común es agrupar los alimentos en función de sus componentes dominantes y la función que desarrollan. Esto puede conseguirse mediante una dieta que contenga, al menos, uno o dos alimentos de cada grupo por día en cantidad suficiente, pero no en exceso..



CONCLUSION

En conclusión, la nutrición juega un papel crucial en la salud y el bienestar de las personas, y adoptar hábitos alimentarios saludables es fundamental para prevenir enfermedades y promover una vida plena y saludable. Es importante buscar asesoramiento profesional y mantenerse informado sobre las recomendaciones nutricionales actualizadas para tomar

decisiones informadas sobre nuestra alimentación y estilo de vida.

