



**Mi Universidad**

## **Síntesis**

*Nombre del Alumno: Mariana Itzel Hernández Aguilar*

*Nombre del tema: Nutrición clínica*

*Parcial: Unidad 4*

*Nombre de la Materia: Nutrición clínica*

*Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 3er cuatrimestre*

A través de esta materia conoceremos diversos temas de gran relevancia los cuales nos ayudara a poder conocer la importancia de una dieta equilibrada en cada paciente, por eso es necesario destacar que la nutrición es una rama importante la cual se centra en el estudio y la aplicación de conocimientos nutricionales, en el área de la salud forma parte esencial para lograr un bienestar completo en el ser humano de tal manera que es una base fundamental en el ser vivo ya que esta tiene un enfoque curativo como por ende preventivo un ejemplo podría ser que al mantener una dieta equilibrada la persona obtendría una mejor calidad de vida como también prevendría enfermedades como obesidad, sobrepeso, desnutrición, diabetes, patologías renales entre otras más, es necesario destacar que este mismo es un proceso mediante el cual un organismo llega a ingerir, digerir, absorber, transportar y utilizar como por ende elimina las sustancias, así como intercambia materia y energía la cual nos permitirá mantener nuestra temperatura, conducción eléctrica, esfuerzos musculares entre otros de tal forma que todos los seres vivos tenemos diferentes requerimientos de alimentos y nutrientes para tener una dieta balanceada. El ser humano requiere ingerir macronutrientes y micronutrientes en su alimentación los cuales permitirán una mejor nutrición, para entender de mejor forma los macronutrientes son aquellos que se necesitan en mayores cantidades en el organismo, los cuales encontraremos en algunos alimentos como también nos brindaran un aporte energético como por ejemplo los hidratos de carbono se encuentran en la leche, azúcar de mesa, las papas y representan el 60% como por ende son la primer fuente de energía en el ser humano y estos están formados por los elementos C, H, O, los lípidos se encuentran en grasas, aceites como también representan el 25% de fuente energética y está formado por los elementos C, H, O, N, P, S, las proteínas se encuentran en origen animal como las carnes rojas, huevos, queso, origen vegetal como la soya, lentejas, frijoles y estos representan el 10-15% del contenido energético total de la dieta y está formado por los elementos C, H, O, N, P, S. Los micronutrientes son necesarios en muy pequeñas cantidades los cuales son las vitaminas y minerales que solemos obtener del medio que nos rodea, cuando estos son deficientes pueden provocar un funcionamiento

irregular en el organismo viendo se de tal manera alterado. La dieta del ser humano es parte esencial en su salud por eso cada país diseña una guía alimentaria con el propósito de poder promocionar y educar a la población, en México nuestra guía alimentaria es el plato del buen comer el cual está dividido en tres grupos esenciales que son: verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y proteínas de origen animal de tal forma que representa de forma gráfica la cantidad necesaria de cada grupo que se debe consumir en cada desayuno, comida y cena para mantener una alimentación adecuada. Es importante destacar también que el ser humano adulto está conformado por un 60-65% de agua y que sin ella podríamos vivir hasta 7 días pero causaríamos alteraciones en el organismo de tal manera que cada persona requiere diferentes cantidades de agua con forme su peso y talla para así mantener un equilibrio, algunas funciones del agua en el cuerpo son que este compone el 75% del cerebro, regula la temperatura del cuerpo, elimina residuos, compone el 22% de los huesos, protege y amortigua los órganos vitales entre otras más, el cuerpo elimina el agua en diferentes formas como la respiración, orina, defecación, sudoración, al llorar y hablar. El ser humano en su alimentación ingiere fibra que se clasifica en fibra dietética la cual son aquellos componentes intactos de las plantas que no son digeribles por las enzimas digestivas y la fibra funcional que es aquella de hidratos de carbono no digeribles que se han extraído o fabricado a partir de las plantas, de tal forma que tienen funciones fisiológicas beneficiosas en el tubo digestivo y reducen el riesgo de algunas enfermedades, la fibra se divide en soluble la cual atrae el agua y se convierte en gel durante la digestión, se encuentra en el salvado de avena, la cebada, semillas y nueces, la fibra insoluble le aporta volumen a las heces y ayuda a que los alimentos se digieran más rápido, se encuentra en el salvado de trigo, las verduras y los granos integrales. Uno de los temas que se me hizo muy interesante es el ABCD de la nutrición ya que este en si es un método de evaluación del estado nutricional, el cual a través de cada indicador nos permite evaluar de diferente perspectiva complementando se entre sí, por ejemplo la letra A significa antropometría la cual es una técnica que se utiliza para medir las dimensiones físicas (tamaño corporal, talla, forma de cuerpo, grasa corporal y grasa

magra) del ser humano en diferentes edades y estados fisiológicos, la B que es bioquímica la cual ayuda para detectar deficiencias o excesos de ciertos nutrimentos, así como alteraciones, mucho antes de que se vean reflejados en los indicadores antropométricos y clínicos, la C que es clínico el cual se realiza a través de una entrevista con la finalidad de obtener una “historia nutricia”, la D que es dietética que tiene el objetivo de evaluar para conocer los hábitos alimentarios del paciente, estimar la cantidad y calidad de los alimentos de la dieta, comparándolos con los lineamientos de la alimentación correcta, también modificando y estableciendo una cantidad adecuada conforme a la edad y sexo de la persona. Otro de los temas que más me llamaron la atención es el cuidado y el proceso que con lleva una mujer en el embarazo, para entrar en contexto debemos entender que la gestación es el proceso fisiológico de crecimiento y desarrollo del feto en el útero materno del cual sigue el embarazo que es el periodo que transcurre entre la implantación del cigoto en el útero, hasta el momento del parto el cual dura aproximadamente 40 semanas y dura más o menos 280 días, aunque en algunos casos puede durar menos siendo el bebé prematuro o mas de 40 semanas siendo el bebé postérmino, durante este proceso la madre debe evitar consumir en embarazo el té, café, alcohol, chocolate, pescados exóticos, tabaco, energizantes y en el periodo de lactancia evitar consumir los mismos menos los pescados exóticos, ya que estos pueden provocar el aborto o provocar daños neurológicos, también es importante destacar que durante este proceso la madre debe ingerir suplementos que el medico allá recomendado para un mejor desarrollo del bebé como por ejemplo el acido fólico ayudara a evitar malformaciones congénitas como el labio leporino o paladar hendido, el consumo de calcio, hierro.

De tal forma que la nutrición clínica es una rama vital ya que a través de esta nos permite conocer muchísimo mejor la importancia de lo que consumimos y un balance adecuado para una salud equilibrada ayudando a poder informar a nuestros pacientes con fundamentación, así mismo permite alcanzar nuestros ideales que son promover, prevenir y restaurar la salud de nuestros pacientes, buscando

siempre un estado de bienestar completo tanto físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedades en nuestro usuario.

## “Bibliografía”

-Antología UDS, Nutrición clínica (2023), Url: [NUTRICION CLINICA.pdf](#)