



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: Sofía Guadalupe Pérez Martínez*

*Nombre del tema: dieto terapia*

*Parcial 3*

*Nombre de la Materia: nutrición*

*Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. En enfermería*

*Cuatrimestre: tercer cuatrimestre*

## Introducción

La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos sólidos y líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. La nutrición también es el estudio de la relación que existe entre los alimentos, la salud y especialmente en la determinación de una dieta equilibrada con bases a la pirámide alimenticia.

Según FAO. Proceso involuntario, autónomo de la utilización de los nutrientes en el organismo para convertirse en energía y cumplir sus funciones vitales.

La buena nutrición consiste en comer una variedad de alimentos, limitar el consumo de ciertos alimentos, bebidas y controlar la cantidad de alimentos y calorías que se ingieren. Una alimentación equilibrada ayuda a reducir el riesgo cardiovascular porque reduce tanto el colesterol y la presión arterial como el peso.

Bajo esta premisa desarrollaremos aspectos importantes, la investigación que presento a continuación, nos permitirá a plantear todo sobre la nutrición.

## Desarrollo

En este cuatrimestre vimos sobre la nutrición que es un proceso involuntario autónomo de la utilización de los nutrientes en el organismo para convertirse en energía y cumplir su función vital. El alimento que es cualquier sustancia procesada, semi procesada o cruda que se utiliza para el consumo humano mientras que los nutrientes son lo bueno y se dividen en dos según su ingesta necesaria en el individuo ya sea macronutrientes y micronutrientes, los macronutrientes son necesarios en cantidades mayores (gramos) mientras que los micronutrientes son necesarios en menor cantidad (miligramos o microgramos).

Vimos también sobre la clasificación de las vitaminas, las cuales son liposolubles las cuales se solubilizan en grasas y aceites y se excretan por medio de las heces y las hidrosolubles se solubilizan en agua y se excretan mediante la orina.

También sobre el plato del bien comer que es una guía de alimentación para la promoción y educación para la salud que nos sirve para una alimentación correcta que nos ayuda a prevenir la obesidad, hipertensión entre otros.

Sobre el agua de cuanto porcentaje de agua tenemos que tomar en adultos que son de 60-65% al igual de como calculamos el agua en un paciente, también sobre el ABCD de la nutrición que es un método de valuación del estado de nutrición de nuestro paciente, también pudimos calcular el IMC y la complexión corporal.

En el embarazo de una mujer que es donde transcurre entre la implantación del cigoto en el útero, hasta el momento del parto, la gestación que son los procesos biológicos del crecimiento y desarrollo del feto en el interior del útero materno y por último la lactancia que es el proceso por el cual la madre alimenta a su bebe.

Vimos sobre el plan de atención nutricional para embarazadas y nodrizas sanas las cuales algunas recomendaciones sería sobre promover el consumo de alimentos naturales, motivar a la madre a disminuir el consumo de alimentos ultra procesados, entre otros más.

Los dos tipos de succión que son la nutritiva la cual es una succión profunda y rítmica que suele durar minutos y la no nutritiva que se realiza hacia el final de la toma y es superficial y rápida.

La dieta terapia que es una nutrición utilizada para tratamientos y prevención de patologías. La nutricional enteral que consiste en la administración de nutrientes, necesario para conseguir un soporte nutricional adecuado por vía digestiva, aunque el paciente no ingiera espontáneamente alimentos naturales por vía oral. Los criterios que debe de cumplir una alimentación para que sea correcta ya sea completa, variada, inocua, equilibrada, suficiente y adecuada.

Los tipos de dieta modificados en consistencia las cuales son dieta de líquidos claros, dieta generales, dieta de purés, dieta suave y dieta blanda.

## Conclusión

Para concluir, podemos decir que la nutrición se refiere a los nutrientes que componen a los alimentos, implica procesos que suceden en nuestro cuerpo después de comer, la obtención, la asimilación, y digestión en los nutrientes por el organismo. Así también que son distintos tipos de embarazadas, pacientes con enfermedades leves o graves, etc.

Si queremos tener una buena alimentación hay que tener en cuenta que nutrientes son buenos para nosotros, al igual que alimentos tienen vitaminas y que no sean ultra procesada.

## Bibliografía

(nutricion clinica , 2023)