



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno Manuel Alfaro zamorano

Nombre del tema: lo que aprendí

Parcial: 4

Nombre de la Materia: nutrición

Nombre del profesor: Lic. Yuli Beth Martínez

Nombre de la Licenciatura: enfermería

Cuatrimestre:3

INTRODUCCIÓN

En este ensayo redactare lo aprendido en esta unidad debo aclarar que en lo personal me toco una excelente profesora con un modo de enseñar a los demás quizás a mí me faltó tener más conciencia en la primera y segunda unidad pero en la 3 pude estar mejor en esta 4 unidad estaré dando lo mejor la profesora Yuli es muy buena profesora y amiga muy buena onda en lo que enseñó si se me quedó algo que es lo suficiente a mi conciencia pero eso si bien aprendido se que pude haber aprendido mucho de la sabiduría de ella.

en este cuatrimestre en lo personal tuve la oportunidad de aprender algunos temas ya que en la primera y segunda unidad tuve muchas distracciones pero en la tercera unidad le puse más ganas para tener mejores calificaciones y sobre todo aprender un poco más redactó que la profesora yuli nos enseñó muchas cosas interesantes como la medición corporal que nos enseñó paso a paso fuimos a la dirección entonces allí nos pusimos a ser practicas a mí me tocó con mi compañero diego pacheco sacamos su talla peso , aclaro que al tomar peso y talla la profesora nos ayudó a a sacar medidas puesto que teníamos dudas y ella nos ayudó con todas a un que éramos varios la profesora se daba el tiempo de ayudar a cada uno en lo teórico de sus clases sus clases iba cada tema según los temas del cuatrimestre de la primera a la cuarta unidad todas las diapositivas estuvieron muy elaboradas el modo de la explicación de la profesora fue muy buena explicare lo que aprendi según lo personal mio la nutrición se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, se refiere al proceso que ocurre en el cuerpo después de comer, es decir, el proceso de adquisición, asimilación y digestión de los nutrientes por parte del cuerpo, su función de la nutrición: consiste en ingerir los alimentos y sustancias que el organismo necesita para funcionar. para sobrevivir, necesitamos los nutrientes contenidos en nuestros alimentos, cuando comemos alimentos, nuestro cuerpo no puede absorber los alimentos y la comida es la elección, preparación y consumo de los alimentos, que está íntimamente relacionada con el entorno, la tradición, la economía y el lugar de residencia una dieta saludable satisface las necesidades nutricionales que su cuerpo necesita para mantener una buena salud. además, comer una dieta saludable puede protegerlo de enfermedades como la obesidad, el nivel alto de azúcar en la sangre y la presión arterial alta, por el contrario, los alimentos "poco saludables" tienen poco valor nutricional y son altos en calorías porque a menudo tienen un alto contenido de grasa y azúcar. completo: productos que incluyen los 3 grupos de alimentos, combinándolos te aportarán los nutrientes necesarios. equilibrado: coma la cantidad adecuada de alimentos, pero no en exceso suficiencia: tratar de cubrir las necesidades del organismo, asegurar sus funciones vitales y mantenerlo en un peso adecuado. variedad: una combinación de diferentes alimentos te proporcionará las vitaminas y minerales que tu cuerpo necesita. apto para todos: adapta tu dieta a tus necesidades (edad, sexo, actividad, historial médico, constitución, hábitos alimenticios, temporada y gusto) para determinar si se están consumiendo una cantidad adecuada de nutrientes, los médicos preguntan acerca de los hábitos alimenticios y la dieta que se sigue, y además hacen un examen físico para evaluar la composición y el funcionamiento del organismo. se comprueba la estatura y el peso de la persona, y se calcula su índice de masa corporal (imc). el imc se obtiene dividiendo el peso (expresado en kilogramos) por el cuadrado de la altura (en metros). por lo general, un imc comprendido entre 18,5 y 24,9 se considera normal o saludable para ambos sexos. en estados unidos y otros países con bajas tasas de inseguridad alimentaria, muchas personas tienen un imc superior a 24. mantener un peso adecuado es importante para la salud física y psicológica. puede usarse como referencia una tabla con valores

estandarizados de talla y peso, si bien el imc es más fiable Las concentraciones de muchos nutrientes se pueden medir en la sangre, dentro de algunas células, y, a veces, en los tejidos. Por ejemplo, la concentración de albúmina, la proteína principal en la sangre, permite determinar si una persona tiene carencia proteínica. Los niveles de ciertos nutrientes disminuyen cuando la nutrición no es adecuada. Sin embargo, estas medidas pueden indicar de forma fiable el estado nutricional en función de lo que refleje la medición (por ejemplo, dentro de las células o en la sangre), ya que las concentraciones celulares de nutrientes pueden reflejar más los nutrientes disponibles en comparación con la cantidad que se transporta en la sangre Si hacer cambios en el estilo de vida o seguir un programa para bajar de peso no son suficientes para ayudarlo a perder peso, su profesional de la salud puede recetarle medicamentos. Los medicamentos recetados para tratar el sobrepeso y la obesidad funcionan de diferentes maneras. Algunos pueden ayudar a sentirse menos hambriento o satisfecho antes. Otros pueden dificultar que su cuerpo absorba la grasa de los alimentos que come Los micronutrientes, generalmente derivados de la ingesta de alimentos, son pequeñas cantidades de vitaminas y minerales requeridos por el cuerpo para la mayoría de las funciones celulares. Las deficiencias más comunes de micronutrientes incluyen vitamina A, vitamina D, vitamina B12, hierro, yodo y zinc. Las deficiencias de micronutrientes pueden ocasionar una salud ocular deficiente, bajo peso al nacer y un impacto negativo en el desarrollo físico y cognitivo de los niños, y aumenta el riesgo de enfermedades crónicas en los adultos. Las estrategias centradas en la ingesta de alimentos variados y ricos en nutrientes, alimentos enriquecidos y suplementos vitamínicos pueden ayudar a prevenir deficiencias de micronutrientes. La mala nutrición durante las primeras etapas del ciclo de vida puede conducir a daños extensos e irreversibles en el crecimiento físico y el desarrollo del cerebro. En cambio, la buena nutrición tiene un efecto positivo. La lactancia materna es la forma óptima de alimentar a los bebés, ofreciéndoles los nutrientes que necesitan en el equilibrio adecuado, así como ofreciendo protección contra las enfermedades. La Organización Mundial de la Salud recomienda que los bebés sean amamantados exclusivamente durante los primeros seis meses de vida, y después introducir alimentos complementarios nutricionalmente adecuados y seguros, mientras se continúa con la lactancia materna hasta los dos años de edad o más bueno para concluir con sinceridad esto es lo que más me gusto de las clases en este resumen seré sincero no tenía muchas anotaciones así que saque de mis apuntes y de internet pero hoy si me puse a leer y todo es muy interesante.

muchas gracias profe por tanta ayuda es una excelente profesora dios la bendiga siempre.

