



Nombre del Alumno: Dulce Maria Alvarez López.

Nombre del tema: Nutriología como ciencia.

Parcial: 1°

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica.

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 3er

Introducción

En los tiempos en los que estamos viviendo, es decir; en la actualidad esta muy de moda la comida fast food, término que se le da a la comida rápida, más bien dicho la comida chatarra, puesto que lo único que proporcionan son grasas saturadas. Toda esta mala alimentación lejos de nutrirnos nos provoca daño en nuestro organismo.

Alimentarse bien para tener y además conservar la buena salud es una de las más grandes preocupaciones de la sociedad contemporánea. Sin embargo, hay tanta gente con padecimientos físicos que pareciera ser todo lo contrario. Existen actualmente varias enfermedades relacionadas con los malos hábitos alimentarios, entre ellas están afecciones cardiovasculares, la obesidad, la diabetes, algunos tipos de cáncer, etc. Elegimos lo que nos gustaría comer, lo que nos parece “sabroso” pero en la mayoría de los casos no es lo más saludable para nuestro organismo. Además, la transición hacia una saludable alimentación es gradual y de acuerdo a las necesidades de cada individuo; muchos también fracasan porque toman medidas drásticas o irreales.

Para que nuestro organismo este bien debemos abandonar las sustancias nocivas, incluir en nuestra dieta alimentos que se basen en el plato del buen comer y la jarra del bien beber, esto nos ayudara a que cada alimento que consumamos sea saludable y nuestra dieta este bien equilibrada. Nos ayudará a mantener una buena salud, aunado a esta dieta le incluimos un poco de ejercicio los beneficios será sustanciales y nuestro cuerpo se mantendrá saludable, toda nuestra familia estará más sana.

Todo organismo necesita de la alimentación el trabajo es saber elegir entre comer mucho o alimentarse raquíticamente, entre ser obesos y anémicos, hay que trabajar mucho para fomentar un estilo de vida saludable, que nos beneficie como sociedad. Si bien es cierto existen mucho en contra de una buena salud vivimos en un mundo con muchos desequilibrios sociales, económicos, culturales y de salud; pero que esto no sea un motivo para empeorar la situación porque el más afectado es uno mismo, somos nosotros mismos quienes sufriremos las consecuencias en un futuro.

NUTRIOLOGIA
COMO
CIENCIA

Conceptos generales.

La meta de los profesionistas es conocer los principios básicos de la nutrición para ofrecer una dieta adecuada a sus pacientes.

- Nutrición. { Es la ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos y otras sustancias conexas. La nutrición es el proceso mediante el cual el organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y elimina sustancias. Intercambia energía y materia con su medio ambiente.
- Energía. { Es la capacidad de efectuar un trabajo. El ser humano utiliza la energía que proviene de los diversos nutrientes.
 - Procesos de la energía. { Reacciones químicas, mantenimiento y síntesis del tejido, conducción eléctrica, esfuerzo muscular, producción de calor, etc.
- Recomendaciones. { Consumo adecuado de nutrimentos, cantidades adecuadas.
- Requerimiento. { Cantidad mínima que un individuo necesita ingerir de un nutrimento esto es de acuerdo a su edad, sexo, estatura, actividad física, estado fisiológico, estado de salud .
- Kilocaloría. { Unidad de energía térmica. Para nutrición se utiliza kilocaloría (1000 Cal.)
- Nutrimento { Sustancia que realiza una función en el organismo ingerido en la dieta, es la sustancia mínima que la célula utiliza y es a través de la alimentación.
- Dieta. { Es todos los alimentos que se ingieren en un día del griego que significa "forma de vida".
- Alimento. { Es el aporte de nutrimentos y se define como el "órgano, tejido, etc.)
- Contenido nutrimental. { Consumir un nutrimento en cantidades apreciable.
- Inocuidad. { Que no es perjudicial, dependiendo del tanto que se consuma.
- Atractivo sensorial. { Son aprendidas, la exposición repetida a ciertos sabores, aromas, texturas, etc.

NUTRIOLOGIA

COMO

CIENCIA

Macronutrientes

Hidratos de carbono, son una fuente importante de energía en la dieta: están formados por carbono hidrogeno y oxígeno.

Se clasifican en:

Monosacáridos: aparecen como componente básico de los disacáridos y polisacáridos y los más importante son:

Fructuosa. Es el monosacárido más dulce, podría favorecer a la obesidad y otras enfermedades.
La galactosa y la fructuosa se metabolizan en el hígado se produce hidrolisis durante la digestión.

Disacáridos y oligosacárido

Los disacáridos más importantes son sacarosa, lactosa, maltosa.
*sacarosa: azúcar.
*lactosa: leche materna.
*maltosa: se forma por hidrolisis de los polímeros de almidón.

Polisacáridos

Son hidratos de carbono con más de 10 unidades monosacáridos. Ejemplo los almidones.

Lípidos.

Las grasas y los lípidos constituyen aproximadamente el 34% de energía en la dieta humana.

Se clasifican en:

-Lípidos simples y compuestos.

Ceras, grasas neutras, fosfolípidos, lipoproteínas, etc.

-Lípidos misceláneos

Esteroles, vitamina A,E,K.

Proteínas.

La estructura corporal de los seres humanos se basa en las proteínas, las proteínas están formadas por aminoácidos unidos entre sí. Las proteínas contienen 5 kcal/gr. La calidad de las proteínas depende de la cantidad de aminoácidos y de la biodisponibilidad.

Macronutrientes: vitaminas Y minerales.

Vitaminas: son el grupo de micronutrientes esenciales.

Satisfacen los siguientes criterios:

- 1.- compuestos orgánicos.
- 2.- Componentes naturales.
- 3.- No sintetizados.
- 4.- esenciales.
- 5.- Ausencia e insuficiencias.

Se clasifican en:

Vitaminas liposolubles:

Requieren lípidos para su absorción, se desechan por las heces.

Vitaminas hidrosolubles:

Tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, ácido pantoténico, biotina, ácido fólico, vitamina B12 y vitamina C y se les denomina vitaminas hidrosolubles.

Características de los hidrosolubles

-La solubilidad en agua.
-Viajan mediante transportadores y secretan en la orina

NUTRIOLOGIA

Minerales se dividen en macro y microminerales, representan el 45% del peso corporal.

Macrominerales esenciales son: magnesio, sodio, potasio, cloro y azufre.

Microminerales son: hierro, zinc, cromo, cobalto y boro.

COMO

Fibras.

Se refiere a los componentes de las plantas que son ingeribles 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.

Funciones de las fibras:

Depende de la solubilidad.

Las fibras insolubles. Las fibras insolubles, como la celulosa, aumentan la capacidad de retención de agua de la materia no digerida, aumentan el volumen fecal.

Las fibras solubles: forman geles, unen a minerales, lípidos y ácidos biliares aumentando la excreción.

Las fibras funcionales: reducen el colesterol sérico probiótico, estimula el crecimiento de bacterias.

CIENCIA

Agua.

Es el componente más importante del cuerpo. Las células activas metabólicamente del músculo de las vísceras tiene la mayor concentración de agua. El tejido calcificado tiene la menor cantidad de agua.

Funciones del agua

- +Hace que los solutos estén disponibles para las reacciones celulares.
- +Es un componente estructural que da forma a las células.
- +Es un sustrato en reacciones metabólicas.
- +Un componente esencial para los procesos de digestión, absorción y excreción.
- +El agua es esencial para los procesos de digestión.

Absorción y excreción.

- *Mantiene la constancia física y química de los líquidos intracelulares y extracelulares.
- *Mantiene la temperatura del cuerpo.
- *La pérdida del 20% de agua corporal puede provocar la muerte.

Distribución

El agua está contenida dentro de las células 2/3 del agua. El líquido extracelular corresponde al agua y las moléculas disueltas en el plasma, la linfa, el líquido raquídeo, las secreciones.

NUTRIOLOGIA

COMO

CIENCIA

Electrolitos

Ingesta de agua

*La sensación de sed es la necesidad de ingerir agua.
*El agua se absorbe rápidamente porque se mueve libremente a través de algunas membranas mediante difusión.

Intoxicación por agua

Se produce como consecuencia de una ingesta de agua la mayor que la capacidad que el cuerpo, de excretar agua.

Eliminación de agua

Cuando se ha consumido mucha agua y es excretada por la orina.
Los túbulos renales aumentan la absorción de agua.
Signos de deshidratación: incluye cefalea, mareo, escasa turgencia cutánea.

Son sustancias que se disocian en iones de carga positiva y negativa cuando se disuelve en agua.

- Pueden ser sales inorgánica como el sodio, potasio, magnesio, etc.
- Mantienen las funciones fisiológicas del cuerpo.

Calcio

Calcio, el 99% del calcio se almacena en los huesos, el 1% en funciones fisiológicas.
Ingesta recomendada varia desde 1000 hasta 1,300 mg/día. El límite superior diaria es de 2,500 mg.

Sodio

Es el principal catión de líquido extracelular.
-Aproximadamente el 35- 40% de sodio está en el esqueleto.

Magnesio

El cuerpo contiene 24g de magnesio.
-La mitad de magnesio está en los huesos, 45% en los tejidos blandos.

Fosforo

Es un importante constituyente del líquido intracelular.
-Es importante en el metabolismo óseo.
-El 80% de fosforo está en los huesos.
-Ingesta recomendada es de 700 mg/día.

Potasio

Es el principal catión del líquido intracelular.
-La concentración sérica normal es de 3.5 a 5 mEq/l.
-El nivel de ingesta es de 4.700mg al día.

NUTRIOLOGIA
COMO
CIENCIA

Alimentación saludable

*Para estar sano es indispensable alimentarse bien, cuando la alimentación es deficiente puede ser causa de muchas enfermedades o bien que estas sean más difíciles de controlar.

*La dieta ha sido considerada como la unidad de la alimentación Porque cada persona elige los alimentos, platillos y productos industrializados de acuerdo a sus gustos y preferencias, creencias, valores, cultura, estado de ánimo y economía.

Una dieta correcta tiene las siguientes características.

- 1.- Completa: debe contener todos los nutrientes, (carbohidratos, proteína, lípidos, nutrimentos inorgánicos y vitaminas)
- 2.- Suficiente: que contenga la cantidad de alimentos que un individuo debe consumir para cubrir sus necesidades.
- 3.- Equilibrad: debe guardar las proporciones adecuadas, lo recomendable es 50 hasta 70% de hidratos de carbono, proteínas de 10 a 15% y lípidos es a 30% del total de energía.
- 4.- Inocua: no debe implicar riesgos para la salud debe estar exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes.
- 5.- Variada: debe incluir alimentos y platillos en cada comida.
- 6.- Adecuada: debe ser adecuada a las condiciones fisiológicas del organismo, edad, sexo, estatura, estado de salud, así como su cultura y su estado socioeconómico.

Clasificación de los alimentos

Desde el punto de vista nutricional puede clasificarse según su origen y procedencia, de origen vegetal o de origen animal, según su composición en función del nutriente dominante, carbohidratos, lípidos, proteínas, por la función que desarrolla el organismo: energéticos plásticos o reguladores.

Clasificación natural

- +Órganos y tejidos frescos de plantas superiores.
- +Hongos y algas
- +Huevos e insectos
- +Semillas maduras.
- +Especies animales.
- +Leche humana.
- +Leche de otras especies.
- +Órganos y tejidos animales.

Plato del bien comer

Es la representación grafica de los grupos de alimentos en el que podemos guiarnos para clasificar los alimentos y orientar para una buena alimentación.

Se divide en 3 parte iguales.

- 1.- Frutas y verduras: su consumo debe ser en grandes cantidades son las mas beneficiosas para en organismo. Proveen de agua y fibra son la fuente principal de vitamina C y carotenos, vitamina K y acido fólico.
- 2.- Leguminosas y alimentos de origen animal: pocas ya que las proteínas deben ser limitadas son la principal fuente de energía aportan grandes cantidades de proteínas.

NUTRIOLOGIA

COMO

CIENCIA

Alimentos
funcionales

Un alimento funcional incluye una demostración científica de los beneficios que este proporciona que sean seguros para su consumo, En este conjunto se sitúan los:

3.- Cereales: suficientes son fuente de fibra, estos deben menorarse ya que contienen grasas saturadas y colesterol.

Probióticos: significa “para la vida”. Los probióticos pueden ser alimentos lácteos fermentado como: yogures, los sumos de las frutas.

Prebióticos: alimento no digerible, tipos de huésped. Tipo de prebióticos. Los únicos prebióticos de los que se tiene conocimiento suficiente como para ser considerados como alimentos funcionales son los fructanos tipo inulina, que incluye inulina nativa, oligofruktosa, y los fructooligosacáridos.

Conclusión

Todos y cada uno de los que integramos una familia y las familias nos merecemos estar bien, sentirnos bien, y tener una mejor calidad de vida y esto incluye en primer lugar nuestra alimentación, la OMS cuida y se preocupa por la salud y alimentación de cada individuo, pero no toma en cuenta que hay muchos lugares, muchas familias que no cuentan con recursos económicos para poder adquirir alimentos nutritivos, además de que no tienen o tenemos la cultura del bien comer. Estamos mal en cuanto a nuestra alimentación y se deja ver en todos lados, nuestro organismo está padeciendo las consecuencias. Las enfermedades han aumentado por la pésima alimentación que tenemos. Cambiemos nuestros hábitos es para bien de lo más valioso que tenemos que es nuestro cuerpo.

Bibliografía

- de Jiménez S. Lydia, Dulcemente saludable, GEMA EDITORES, 2014.
- 1.- Kathleen,L, &Escott, S., (2013),Krause dietoterapia, Elsevier
- 2.- Kaufer, M., (2015), Nutriología Médica, Medica panamericana
- ☞ LICENCIATURA EN ENFERMERIA, TERCER CUATRIMESTRE, NUTRICION CLINICA, ANTOLOGIA 2023