



Efrain de Jesús Gordillo Garcia.

Ensayo

Nutrición Clínica

3°A

PASIÓN POR EDUCAR

Nutrición clínica

La nutrición es una ciencia la cual esta se encarga de estudiar los alimentos, nutrientes y otras sustancias, lo cual esta ciencia tiene como objetivo principal mejorar la alimentación para así posteriormente poder evitar los trastornos alimenticios que podemos sufrir, hoy en día México es uno de los países que más trastornos almeceinos sufre se dice que aproximadamente el 18% de los niños no consume frutas ni verduras y el 5% de los niños entre 0 a 4 años ya comienzan con un problema de sobrepeso, y los adolescentes de entre 12 a 19 años ya se presenta sobrepeso y obesidad en un 35% total de población, es por ello que esta ciencia y apoyada por otras trata de poder evitar estos sucesos y se basa en la composición de los alimentos y los clasifica según su contenido, por consiguiente hoy en día los alimentos los podemos encontrar en vitaminas, minerales, amino ácidos, lípidos, carbohidratos que posteriormente vamos a revisar.

por lo anterior en este proyecto tenemos como objetivo el poder explicar cada uno de ellos y poder mencionar los mas importantes de cada grupo.

1: **nutrición:** ciencia encargada de estudiar los alimentos, nutrientes y otros, pero también esta ciencia se ocupa de las consecuencias sociales, económicas y culturales de alimentos y su ingestión.

Esta ciencia estudia o se encarga del estudio del proceso biológico los cuales comprende de:

- 1) Ingestión.
- 2) Digestión.
- 3) Absorción.
- 4) Metabolización.
- 5) Excreción.

2: **Energía:** La energía la definimos como la capacidad de poder efectuar un trabajo los cuales implica:

- 1) Reacciones químicas.
- 2) Mantenimiento.
- 3) Desarrollo.
- 4) Síntesis de tejidos.
- 5) Conducción eléctrica.
- 6) Esfuerzos musculares.
- 7) Producción de calor.

Esta energía la podemos obtener de todos los nutrientes.

3: **Recomendaciones:** las recomendaciones son las sugerencias adecuadas de los nutrimentos son la cantidad de éstos que las autoridades en materia de nutrición de un país recomiendan ingerir para cubrirlos en forma suficiente.

4: **Requerimiento:** son la cantidad mínima que una persona debe necesita ingerir de un nutrimento para poder obtener una correcta nutrición.

Esta difiere de una persona a otra de acuerdo con:

- 1) Edad
- 2) Sexo
- 3) Estatura
- 4) Actividad física
- 5) Estado fisiológico
- 6) Estado de salud.

5: **kilocaloría:** Es la unidad de energía térmica que equivale al calor necesario para elevar la temperatura de 1 g de agua, 1 °C de 14.5 a 15.5 °C a nivel del mar

6: **Nutrimento:** cualquier sustancia que hace una función en el organismo.

Los nutrientes son sustancia las cuales podemos Digerir, Absorber y excretar, las podemos encontrar de una forma orgánica o inorgánica, y dentro de los orgánicos encontramos a los macronutrientes como son: los carbohidratos, Lípidos, Proteínas y Vitaminas y en su forma inorgánica encontramos principalmente a los minerales.

7: **Dieta:** Se define como dieta a todos los alimentos que se ingieren en un día.

8: **Contenido nutrimental:** Contener por lo menos un nutrimento, en cantidades apreciables

9: **Atractivo sensorial:** Las preferencias sensoriales son aprendidas, la exposición repetida a ciertos sabores, aromas y texturas.

Como ya sabemos en la lengua es el órgano donde podemos percibir estos sabores los cuales son cinco:

Amargo: café, chocolate, berenjena, cerveza.

Acido: limón, naranja, maracuyá, Kiwi y uvas.

Dulce: Miel, Pasas, Plátano, Piña, Refrescos.

Salado: ternero, pollo, cerdo, champiñones

Unami: carne, pescado, soya, tomates maduros.

Macronutrientes:

son aquellos que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo.

Dentro de los macronutrientes mas importantes encontramos a hidratos de carbono, lípidos y proteínas.

los carbohidratos los podemos dividir en dos que son: simples y complejos, dentro de las características de los simples tenemos que son dulces, se pueden cristalizar y son de absorción rápida, mientras que en los complejos podemos encontrar que NO son dulces, NO se pueden cristalizar, son blancos, y son de absorción lenta.

Los carbohidratos simples tienen otra subdivisión los cuales a estos los clasifica en monosacáridos y di sacáridos u oligosacáridos.

Los disacáridos: son la estructura mas simple y son los más abundantes estos los podemos encontrar en Glucosa, Galactosa, Fructosa.

Los di sacáridos: son la unión de dos monosacáridos, son dulces y se cristalizan, dentro de ellos los mas importantes son: sacarosa, lactosa, maltosa.

Y dentro de los carbohidratos complejos tenemos a los polisacáridos y dentro de estos se encuentran la hemicelulosa, celulosa y almidón.

Los lípidos son biomoléculas orgánicas formadas básicamente por carbono e hidrógeno y generalmente también oxígeno los lípidos se forma de CHOPS*N

En los lípidos la unidad más simple son los ácidos grasos sus características mas importantes son:

Son hidrofóbicos cuando son puros

Son hidrofílicos cuando se combinan

Las funciones principales son: son reguladoras, energético, y estructural, los lípidos se clasifican de acuerdo a su cadena de saturación, y en esta división encontramos a los:

Monoinsaturados: oleico

Poliinsaturados: Om3, Om6, DHA, EPA

Saturados y trans: butírico, esteárico, mistirico.

Proteínas: macromoléculas formadas por cadenas lineales de aminoácidos. Las cuales en las proteínas su unidad más simple son los aminoácidos las proteínas la dividimos en esenciales y no esenciales.

Sus funciones son: estructural reguladora y energética.

Micronutrientes

Dentro de los micronutrientes encontramos a las vitaminas que son de origen orgánico y los encontramos el hidrosolubles y liposolubles en los liposolubles tenemos al ADEK y en hidrosoluble a las vit: C, B1, B2, B3, B5 etc.

Los micronutrientes mas importantes son Fe Mg Ca Na P F.

Plato del buen comer

guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM), para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, y se divide en tres grandes grupos.

Cereales, verduras y frutas y leguminosas y alimentos de origen animal.

Como conclusión sabemos que la nutrición es una ciencia caracterizada por estudiar los alimentos y clasificarlos de diferentes formas como se menciono anteriormente y esta trata de poder evitar todo trastorno basado en la alimentación, es por ello que junto con otras ciencias han estudiado las estructuras de las alimentos en general, y hemos aprendido que para poder llevar una dieta saludable es importante empezar a consumir los alimentos que nos proporcionen vitaminas o energía en nuestro día a día, hoy en día tenemos muchas herramientas para poder llevarlo a cabo de la mejor manera y así poder evitar muchas enfermedades de todos los tipos.

Referencias :

UNIVERSIDAD DEL SURESTE 1 ANTOLOGIA. (n.d.). Retrieved September 9, 2023, from <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/2374acf9791a4b89d8428e8cf7512ac0.pdf>

¿Te alimentas o te nutres? (n.d.).

<https://portalacademico.cch.unam.mx/materiales/al/cont/tall/tlriid/tlriid4/redaccionBorrador/docs/tl4u4p06d02.pdf>