



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
CAMPUS COMITAN  
MEDICINA HUMANA**



**Alondra Monserrath Díaz Albores**

**Nutrición**

**Ensayo argumentativo**

**Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen**

**3.A**

**COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS**

**15 DE SEPTIEMBRE DEL 2023**

La nutrición médica es una disciplina que se enfoca en el estudio y aplicación de los principios de la nutrición en el contexto de la atención médica.

Es más que una simple ingesta de alimentos para satisfacer el hambre, pues se concentra en proporcionar los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para funcionar adecuadamente y para prevenir y tratar enfermedades. En este ensayo, exploraremos en detalle qué implica la nutrición médica y cómo este juega un papel crucial en el mantenimiento y la mejora de la salud y del paciente.

Las principales funciones de la nutrición médica es prevenir y tratar enfermedades. Algunas patologías como la diabetes, la hipertensión y la obesidad, pueden ser controladas y mejoradas significativamente a través de intervenciones dietéticas adecuadas. Además, la nutrición médica entra en el tratamiento de trastornos alimentarios, alergias y enfermedades crónicas.

Cada paciente tiene necesidades nutricionales únicas e indiferentes y la nutrición médica se centra en la personalización de planes dietéticos para cada persona. Esto implica considerar factores individuales como el metabolismo basal, la actividad física, las preferencias alimentarias y las restricciones médicas y lo mas importante con que alimentos cuentan a su alcance. Un enfoque personalizado permite abordar de manera específica las necesidades nutricionales de cada paciente, maximizando así los beneficios para la salud.

Existen la nutrición los macronutrientes, micronutrientes y las fibras entre otros.

Los macronutrientes son componentes esenciales de la alimentación humana que proporcionan la energía y los elementos necesarios para el funcionamiento óptimo del organismo. Estos se dividen en tres categorías principales: carbohidratos, proteínas y lípidos. Como existen más. Los carbohidratos son la principal fuente de energía para el cuerpo humano. Se descomponen en glucosa, que es absorbida por las células y utilizada como combustible. Los alimentos ricos en carbohidratos, como cereales, legumbres y frutas, son esenciales para mantener niveles de energía adecuados en el organismo. Además, los carbohidratos complejos proporcionan fibra, que es importante para una digestión saludable y la

prevención de enfermedades gastrointestinales. Las proteínas son esenciales para el crecimiento, reparación y mantenimiento de tejidos en el cuerpo. Estas están compuestas por aminoácidos, los cuales son esenciales para una variedad de funciones biológicas, como la producción de enzimas y hormonas. Fuentes de proteínas como carne, pescado, huevos y legumbres son vitales el funcionamiento óptimo del sistema inmunológico y el desarrollo muscular. Los lípidos son macronutrientes esenciales que desempeñan un papel integral en el funcionamiento óptimo del organismo. Su composición variada y sus funciones subrayan su importancia en la nutrición humana.

Los micronutrientes son elementos esenciales que el organismo necesita en cantidades pequeñas pero que desempeñan un papel importante en las funciones biológicas. Estos nutrientes, que incluyen vitaminas y minerales, son fundamentales para el mantenimiento de la salud y el bienestar humano.

**Vitaminas:** Son compuestos orgánicos esenciales que el cuerpo no puede producir en cantidades suficientes por sí mismo. Se clasifican en vitaminas liposolubles (A, D, E y K) y vitaminas hidrosolubles (C y complejo B). Cada una desempeña funciones específicas en el organismo, como la protección celular, la formación de tejidos y la regulación del metabolismo. **Minerales:** Son elementos inorgánicos necesarios para importantes funciones biológicas. Los minerales esenciales incluyen calcio, hierro, potasio, zinc, magnesio, entre otros. La importancia de esto es por la formación de huesos y dientes, la conducción de impulsos nerviosos y la regulación del equilibrio de fluidos y electrolitos.

Las fibras dietéticas son componentes esenciales de la alimentación humana que a menudo son subestimados en su importancia. Estas sustancias, presentes en alimentos de origen vegetal, aportan una amplia gama de beneficios para la salud.

Las fibras son carbohidratos complejos que el cuerpo humano no puede digerir completamente. Se clasifican en dos tipos principales: **Fibras Solubles:** Estas fibras se disuelven en agua y forman una especie de gel en el tracto digestivo y las **fibras Insolubles:** son aquellas que no se disuelven en agua y pasan relativamente intactas a través del tracto digestivo.

En conclusión, tanto los macronutrientes como los micronutrientes y las fibras desempeñan roles cruciales en el mantenimiento de una salud óptima y el funcionamiento eficiente del organismo. Estos tres componentes nutricionales - macronutrientes, micronutrientes y fibras - demuestran que una alimentación equilibrada y variada es esencial para mantener un estado de salud óptimo y prevenir una amplia gama de enfermedades y trastornos crónicos. Al comprender la importancia de cada uno de ellos, podemos tomar decisiones informadas sobre nuestra alimentación y promover un estilo de vida saludable y equilibrado.

# Bibliografía

- <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/2374acf9791a4b89d8428e8cf7512ac0.pdf>