



CÉSAR FELIPE MORALES SOLÍS

**LIC. DANIELA MONSERRAT MENDEZ
GUILLEN**

ACTIVIDAD PLATAFORMA

NUTRICIÓN

PASIÓN POR EDUCAR

3

A

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de Septiembre de 2023.

La nutrición es un componente esencial de la vida humana, y su importancia en el mantenimiento de la salud y el bienestar nunca ha sido tan evidente como en la actualidad. En un mundo donde las enfermedades crónicas, como la diabetes, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares, están en constante aumento, la nutrición clínica se erige como una disciplina fundamental en la atención médica y la prevención de estas afecciones. Este ensayo se adentrará en el intrigante mundo de la nutrición clínica, explorando su relevancia en la promoción de la salud, el manejo de enfermedades y el apoyo a los pacientes en su búsqueda de una vida más saludable. Dentro del ámbito de la nutrición tenemos una terminología esencial la cual debemos conocer para poder darle un significado intrínseco a las afirmaciones hechas por el experto, podemos hablar de la propia definición de nutrición como el hecho que es el estudio de los alimentos y sus efectos en la salud, abordando también su impacto social, económico y cultural. Además, comprende el proceso en el cual los organismos ingieren, procesan, utilizan y eliminan sustancias, interactuando con su entorno para el intercambio de materia y energía. Conceptos como kilocaloría, dieta, nutrimento, etc tienen ese significado que le da validez al saber de nutrición pues todos estos conceptos no son más que una herramienta para poder dar una explicación concisa.

Entrando en materia la nutrición estudia muchos aspectos y si nos vamos a un nivel básico podremos comprenderlo aún más, empezaremos por los términos de macronutrientes y micronutrientes; comprendemos a los macronutrientes como todos aquellos los que se encuentran una gran medida en los alimentos, dentro de los cuales comprendemos a los hidratos de carbono, lípidos y proteínas. Cada uno de ellos tiene sus subdivisiones pues en una sola unidad o en conjunto reciben distintos nombres, pues estos forman estructuras diferentes, ejemplo de los hidratos de carbono y sus conjugaciones como; polisacáridos (más de 10 azúcares), disacáridos (2 azúcares) o los oligosacáridos, principalmente los hidratos de carbono están constituidos por hidrogeno y oxígeno. Dentro de los azúcares más importantes tenemos a la glucosa, galactosa, fructosa las cuales son los principales monosacáridos más fundamentales. Los lípidos representan una amplia gama de compuestos orgánicos que desempeñan un papel esencial en el organismo. Estos compuestos se dividen en varias categorías, siendo las principales los triglicéridos, fosfolípidos y esteroides. Los triglicéridos son la forma más común de grasa en el cuerpo y sirven como una reserva de energía. Los fosfolípidos, por otro lado, son componentes clave de las membranas celulares, contribuyendo a su estructura y función. Los esteroides incluyen hormonas como el colesterol y las hormonas sexuales, desempeñando un papel fundamental en la regulación de diversas funciones biológicas, específicamente Los

triglicéridos son una clase importante de lípidos que se encuentran en el cuerpo. Estas moléculas están compuestas por tres ácidos grasos unidos a una molécula de glicerol. Son la principal forma de almacenamiento de grasa en el organismo y actúan como una fuente de energía que puede utilizarse cuando sea necesario. Los triglicéridos se almacenan en el tejido adiposo y se movilizan cuando el cuerpo requiere energía adicional, a diferencia de los fosfolípidos que desempeñan un papel crítico en la estructura y función de las membranas celulares. A diferencia de los triglicéridos, los fosfolípidos tienen dos ácidos grasos y una cabeza polar que contiene un grupo fosfato. Esta composición permite a los fosfolípidos organizarse en una bicapa lipídica que forma la estructura básica de las membranas celulares. Esta característica les permite actuar como una barrera que regula el flujo de sustancias dentro y fuera de las células.

Las proteínas son macromoléculas biológicas fundamentales para la vida. Están compuestas por cadenas de aminoácidos que se pliegan en estructuras tridimensionales específicas. Estas moléculas tienen una amplia gama de funciones en el organismo, incluyendo el soporte estructural, la regulación de procesos bioquímicos, la defensa inmunológica y la función de transporte. Las proteínas también desempeñan un papel crucial en la construcción de tejidos, como músculos, piel y cabello, y actúan como enzimas que catalizan reacciones químicas esenciales para la vida. La diversidad en la secuencia de aminoácidos permite a las proteínas realizar una variedad de tareas vitales en el cuerpo humano, dentro de sus divisiones de la unidad básica o sea, los aminoácidos tenemos a los esenciales y a los no esenciales, empezando por los no esenciales son aquellos que el cuerpo puede sintetizar por sí mismo a partir de otras moléculas y no es necesario obtenerlos directamente de la dieta en cantidades significativas. Estos aminoácidos incluyen alanina, arginina, asparagina, ácido aspártico, cisteína, glutamina, ácido glutámico, glicina, prolina, serina y tirosina, entre otros. Y los esenciales son aquellos que el cuerpo humano no puede sintetizar por sí mismo en cantidades adecuadas y, por lo tanto, deben obtenerse a través de la dieta. Estos aminoácidos son fundamentales para la síntesis de proteínas y el funcionamiento normal del organismo. Los nueve aminoácidos esenciales son histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina.

Los micronutrientes son componentes esenciales de nuestra dieta que, aunque necesarios en pequeñas cantidades, desempeñan un papel fundamental en el mantenimiento de la salud humana. Estos nutrientes incluyen vitaminas y minerales que actúan como cofactores en numerosas reacciones bioquímicas dentro del cuerpo. A pesar de su requerimiento en

dosis mínimas, su ausencia o deficiencia puede tener un impacto significativo en la salud y el bienestar. En este ensayo, exploraremos la importancia de los micronutrientes, sus funciones en el organismo y cómo mantener un equilibrio adecuado de ellos es esencial para una vida saludable. Los micronutrientes desempeñan diversas funciones vitales en el organismo. Las vitaminas, por ejemplo, actúan como coenzimas en reacciones metabólicas que regulan el crecimiento celular, la producción de energía y la función inmunológica. Las vitaminas liposolubles, como la vitamina A, D, E y K, son esenciales para la visión, la absorción de calcio, la protección antioxidante y la coagulación sanguínea, respectivamente. Por otro lado, las vitaminas hidrosolubles, como la vitamina C y las vitaminas del complejo B, contribuyen al sistema inmunológico y al metabolismo de los nutrientes. Los minerales también tienen un papel crucial. El calcio es esencial para la formación y fortaleza de los huesos, mientras que el hierro es necesario para el transporte de oxígeno en la sangre. El potasio y el sodio son fundamentales para la función nerviosa y muscular, y el zinc es esencial para la síntesis de ADN y la función inmunológica.

Una ingesta insuficiente de micronutrientes puede dar lugar a deficiencias, que a menudo se manifiestan como enfermedades carenciales. Por ejemplo, la deficiencia de vitamina C puede causar escorbuto, mientras que la falta de vitamina D puede dar lugar a raquitismo. La anemia por deficiencia de hierro es una condición común que resulta de una ingesta inadecuada de este mineral. Por otro lado, un exceso de ciertos micronutrientes puede causar toxicidad. Por ejemplo, el exceso de vitamina A puede causar hipervitaminosis A, que puede tener efectos perjudiciales en la salud ósea y el sistema nervioso. Demasiado hierro en el organismo puede causar daño en los órganos y tejidos.

Otro componente fundamental es la fibra dietética es un componente esencial en nuestra alimentación que desempeña un papel fundamental en la salud digestiva. Se divide en dos categorías principales: fibra soluble y fibra insoluble, y ambas ofrecen beneficios significativos para el funcionamiento adecuado del sistema digestivo. En este ensayo, exploraremos la importancia de la fibra soluble y la fibra insoluble, sus funciones en el organismo y cómo su inclusión en la dieta es esencial para mantener una salud digestiva óptima. Hablando de la fibra soluble, como su nombre indica, se disuelve en agua para formar una sustancia gelatinosa en el tracto gastrointestinal. Por otro lado, la fibra insoluble no se disuelve en agua y, en cambio, agrega volumen y suavidad a las heces. Esto es esencial para prevenir el estreñimiento y mantener un tracto intestinal saludable. La fibra insoluble también promueve la regularidad en el movimiento intestinal, lo que es crucial para

prevenir problemas digestivos. También hay que hablar de los electrolitos, primero hay que definirlos claro, serían minerales cargados eléctricamente que desempeñan un papel crucial en el equilibrio y funcionamiento del cuerpo humano. Estas sustancias, que incluyen iones como sodio, potasio, calcio, magnesio, cloruro y bicarbonato, son esenciales para numerosas funciones biológicas. El sodio y el potasio, por ejemplo, son cruciales para la regulación del equilibrio de líquidos y la función de las células nerviosas y musculares. El calcio juega un papel esencial en la contracción muscular, la coagulación sanguínea y la transmisión de señales nerviosas. Ciento que se nos olvida algo muy importante, claro el agua cumple una variedad de funciones vitales en el organismo humano. Actúa como solvente, facilitando las reacciones químicas y la absorción de nutrientes en el sistema digestivo. El agua también regula la temperatura corporal mediante la evaporación del sudor, permitiendo la termorregulación. Además, sirve como lubricante para las articulaciones y protege órganos vitales al actuar como amortiguador. El agua es fundamental para la función de las células, ya que proporciona el medio en el que ocurren todas las reacciones bioquímicas. También es esencial para la eliminación de desechos y toxinas a través de la orina y las heces, manteniendo así el equilibrio en el cuerpo.

La interrelación entre nuestra alimentación y la salud, así como su posible influencia en el desarrollo de enfermedades, es un vínculo irrefutable. Por un lado, es innegable que una alimentación equilibrada es fundamental para el mantenimiento de una buena salud, mientras que, por otro lado, se ha confirmado que las dietas deficientes desempeñan un papel, aunque no exclusivo, en la aparición de diversas enfermedades. Un instrumento utilizado para poder realizar una buena dieta es el plato del buen comer que es una guía desarrollada por expertos en nutrición que divide los alimentos en grupos para ayudarnos a comprender cómo debe ser una comida balanceada. Este plato se divide en tres secciones principales; Frutas y Verduras: Esta sección ocupa la mitad del plato y se enfoca en la importancia de consumir una variedad de frutas y verduras. Estos alimentos son ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes, y son esenciales para mantenernos saludables. Proteínas: Una cuarta parte del plato se dedica a las proteínas, que pueden provenir de fuentes como carnes magras, pescado, pollo, huevos, legumbres y nueces. Las proteínas son fundamentales para el crecimiento y la reparación de tejidos. Granos y Carbohidratos: La última cuarta parte se reserva para los granos y los carbohidratos, como arroz, pasta, pan y cereales. Estos alimentos proporcionan energía, por lo que es importante seleccionar opciones integrales y ricas en fibra

BIBLIOGRAFIA;

Antologia Nutricion Clinica para Enfermeria. UDS (tercer semestre)