



Jorge Morales Rodríguez

LIC. Daniela Monserrat Méndez

Ensayo

Nutrición

Tercero

PASIÓN POR EDUCAR

“A”

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de septiembre del 2023.

La nutrición es un proceso biológico, que se va encargar de estudiar la Ingestión, Digestión, Absorción, Metabolización y Excreción de los alimentos. Se define como proceso biológico porque se habla del proceso digestivo, que empieza en la boca donde tenemos unos accesorios para deglutir los alimentos, que son los dientes, la lengua y las glándulas salivales, que la función de estas es formar un Bolo alimenticio. Con la formación del Bolo alimenticio se secretan dos enzimas que son la Amilasa que se encarga de degradar a los carbohidratos y la Lipasa que se encarga de degradar a los lípidos, para luego pasar al esófago por movimientos peristálticos y llegar al estómago donde las células gástricas se encargan de secretar Ácido Clorhídrico y se producen las enzimas Tripsina, Gastrina, Tripsinógeno y la Quimiotricina, que la función de estas enzimas será degradar proteínas, una vez todo esté procesado el Bolo para llamarse Guimo. Este Guimo va pasar por el Intestino delgado, pero como es muy ácido tiene que intervenir el Páncreas, que va producir Jugo Pancreático y que lo alcaliniza. Una vez alcalinizado el Guimo pasar a ser Kilo y comienza todo el proceso de la absorción, que se absorben a través de las microvellosidades intestinales. Una vez absorbido este Kilo pasa al Hígado y lo que queda restante se va al Intestino grueso para que se termine de absorber las Sales minerales y se termine de reabsorber el agua, y con la fibra que se tiene en esta parte se obtiene la materia fecal, que pasa hacer la excreción, esto es de todos los días cada vez que consumimos alimentos. Hay dos hormonas que nos ayudan con la regulación del apetito, la Grelina que es la hormona del hambre y la Leptina de la saciedad, cuando tenemos hambre se aumenta la grelina y como vamos comiendo se aumenta la leptina. La energía es indispensable para todas las personas para que podamos efectuar nuestros trabajos del día, ya que sin energía no podríamos hacer nada, la energía la obtendremos a partir de los nutrientes de los alimentos y esta energía se verá implicada en procesos como reacciones químicas, el mantenimiento, el desarrollo, la síntesis de tejido, en la conductividad eléctrica, va estar implicada en los esfuerzos musculares, también en la termogénesis. Las Recomendaciones van hacer sugerencias que vamos hacer hacia la población o nuestros pacientes, es

algo que vamos a sugerir para toda la población, estas sugerencias están basadas en un método analítico al momento estadístico, por ejemplos , las notificaciones que nos da nuestro CEL o Reloj digital, que cuando salimos a caminar o a correr nos marca la notificación que hemos alcanzado un récord de un kilómetro, es una recomendación, el promedio que una persona debería caminar serian 10,000 pasos al día según estudios en Inglaterra donde se realizó este experimento y llegar a esta conclusión. Un requerimiento es algo estricto es algo que se tiene que cumplir, es te requerimiento se basa en factores que van a intervenir de manera directa para calcular el requerimiento, como la edad, el sexo, la estatura, la actividad física y el estado de salud. Nosotros como médicos cuando recetemos algún medicamento tenemos que contemplar estos esta la actividad física, si nuestro paciente se encuentra bien de salud a si pasa por alguna patología , también en que tapa de la vida se encuentra , el peso y la talla, por dependiendo a esto daremos al medicamento, por no es la misma dosis para un neonatal que la dosis de un adulto, o si se da una dosis muy alta se puede ocasionar intoxicación, esto es un requerimiento algo que es exacto para mi paciente, algo ideal para él. La Kilocaloría es la unidad de medida de la energía, es como tal e como se mide la energía, lo podemos encontrar en alimentos al reverso del empaque donde hay una tabla donde dice contenido nutricional. Nosotros debemos consumir 1800 kilocaloría esa kilocaloría equivale a la energía. 1000 calorías es equivalente a una kilocaloría. Los nutrientes es toda sustancia de origen orgánico e inorgánico, que se puede ingerir, digerir, adsorber, excretar. Se puede clasificar en macronutrientes y micronutrientes. Los orgánicos son macronutrientes que son tres tipos, carbohidratos, lípidos y proteínas, son macronutrientes porque se necesitan en mayor cantidad, están formados por Carbono, Hidrogeno y oxígeno, sus funciones principales son la Fuente de energía, Estructural, Y reguladora, reciben el nombre de Sacárido, Hidratos de carbono, Glucósidos, y azucares. Se pueden clasificar en simples y complejos. Los simples son Monosacáridos, que son la estructura más simple, son de absorción rápida y son los mas abundantes en la naturaleza, se forman los polisacáridos, los disacáridos y oligosacáridos, los mas importantes son

la Maltosa (Glucosa), la Lactosa (Glucosa y Galactosa), la Sacarosa (Glucosa y Fructosa).

Los Macronutrientes complejos, son Polisacáridos que se forman por unión de más de 10 monosacáridos, se encuentran disponibles como estructura de plantas, Hemicelulosa, Celulosa, Almidón (Amilopectina, Amilosa). Los de origen inorgánico son los micronutrientes que son minerales o vitaminas, que pueden ser liposolubles (medio lipídico para adsorber) e Hidrosolubles (medio acuoso para adsorber). Las vitaminas Liposolubles son la vitamina A (Retinol) mejora el funcionamiento de la retina, vitamina D (Calciferol) beneficia los huesos, vitamina E (Tocoferol) fortalece el sistema circulatorio y vitamina K (Filoquinona) ayuda a la coagulación. Las vitaminas Hidrosolubles son la B1 (Tiamina), B2 (Riboflavina), B3 (Niacina), B5 (Acido pantoténico), B6 (Piridoxina), B8 (Biotina), B9 (Acido fólico) y B12 (Cianocobalamina/cobalamina) .Los minerales mas importantes son el FE(se une a la hemoglobina y transporta oxígeno), Ca (se une al fosforo para que pueda nutrir el hueso), Na (regulación de la antiogesima-renina-aldostosterona, K (en la contracción muscular), F(revestimiento y mantenimiento dental), Mg (en el crecimiento celular, mantenimiento óseo, regulaciones metabólicas), Iodo (en la producción de hormonas tiroideas), Cinc (maduración celular, funciones en el sistema inmunológico, ciclo celular). La fibra es un componente intacto de plantas, son derivados de los Hidrato de carbono, pueden ser digeribles o indigeribles, se clasifican en Dietética que son componentes digeribles e intactos de la planta, y Funcional son digeribles. Los Electrolitos es toda sustancia que es en solución en Sal fundida la corriente, Son el Sodio principal solución extracelular, regula el equilibrio acido-base, mantiene la presión osmótica, (142 MEq/L extracelular, 10 MEq/LI intracelular), El Potasio tiene influencia en la actividad muscular (4 MEq/L extracelular/ 156 MEq7L intracelular), El Cloruro es esencial en el equilibrio Acido-base, (103 MEq/L extracelular/ 4 MEq/L intracelular), El Calcio es fundamental en la estructura ósea, en la coagulación sanguínea, en la excitabilidad muscular (5 MEq/L extracelular, 0.0001 MEq/L intracelular) y el Fosforo que es importante para el metabolismo (26 MEq/L extracelular / 95 MEq/L intracelular). El agua es la parte más funcional para nuestro organismo, tiene funciones estructurales, de

termorregulación, reacciones químicas y transporte. Como hemos visto la nutrición es una ciencia muy extensa con muchos términos, pero es de suma importancia que nosotros como estudiantes de medicina podamos llevar esta materia, para dar un buen régimen alimentario a nuestros futuros pacientes, entre eso y muchas más cosas la nutrición es de suma importancia

Referencias Bibliográficas

1 nutrición clínica antología