



**Nombre del alumno: Rashel Citlali
Rincón Galindo**

**Nombre del profesor: Daniela
Montserrat Méndez Guillen**

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Nutrición Clínica

Grado: 3

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: "B"

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de septiembre de 2023.

La nutrición es un aspecto fundamental para mantener nuestra salud y bienestar. A través de una alimentación equilibrada y adecuada, nuestro cuerpo obtiene los nutrientes esenciales que necesita para funcionar correctamente.

Una buena nutrición se basa en consumir una variedad de alimentos que proporcionen los macronutrientes: son aquellas sustancias que proporcionan energía al organismo para un buen funcionamiento, y otros elementos necesarios para reparar y construir estructuras orgánicas, para promover el crecimiento y para regular procesos metabólicos.

Los micronutrientes: Los micronutrientes son nutrientes que se necesitan en menor cantidad son indispensables se dividen en orgánicos y inorgánicos los orgánicos son las vitaminas que se dividen en hidrosolubles y liposolubles.

Vitaminas liposolubles: Las vitaminas liposolubles se absorben pasivamente y se transportan con los lípidos de la dieta. Tienden a aparecer en las porciones lipídicas de la célula, como las membranas y las gotículas de lípidos. Las vitaminas liposolubles requieren lípidos para su absorción y suelen excretarse por las heces mediante la circulación enterohepática.

Los carbohidratos nos brindan energía, las proteínas son fundamentales para el crecimiento y reparación de tejidos, y las grasas saludables desempeñan un papel importante en diversas funciones corporales.

Las hidrosolubles, estas vitaminas tienden a absorberse mediante difusión simple cuando se ingieren cantidades grandes y mediante procesos mediados por transportadores cuando se ingieren en cantidades más pequeñas.

Los nutrientes minerales se dividen tradicionalmente en macrominerales (son necesarios ≥ 100 mg/día) y microminerales u oligoelementos (son necesarios < 15 mg/día). Estudios de pacientes que reciben nutrición parenteral total (NPT) a largo plazo han ayudado a determinar el carácter esencial de los ultraoligoelementos, que son necesarios en cantidades diarias de microgramos.

Los minerales representan aproximadamente el 4% a 5% del peso corporal, o 2,8 a 3,5 kg en mujeres y varones adultos, respectivamente. Aproximadamente el 50% de este peso es calcio, y otro 25% es fósforo, que aparece en forma de fosfatos; casi el 99% del calcio y el 70% de los fosfatos se encuentran en los huesos y los dientes.

Además de los nutrientes, es crucial mantenerse bien hidratado bebiendo suficiente agua. El agua es esencial para el funcionamiento adecuado de nuestro cuerpo, ya que participa en procesos como la digestión, la absorción de nutrientes y la eliminación de desechos.

Una alimentación equilibrada implica incluir una amplia variedad de frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables en nuestras comidas diarias. Es recomendable limitar el consumo de alimentos procesados, ricos en azúcar añadido, grasas saturadas y sodio, ya que pueden contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

Además de una alimentación saludable, es importante adoptar hábitos de vida activos y realizar actividad física regularmente. El ejercicio contribuye a un adecuado metabolismo, fortalecimiento muscular, mejora del estado de ánimo y prevención de enfermedades.

En general, una buena nutrición es fundamental para mantener una vida saludable. Alimentarse de manera equilibrada, hidratarse adecuadamente y llevar un estilo de vida activo son pilares clave para promover una buena salud y prevenir enfermedades a largo plazo.

Bibliografía

Kathleen, L., & Escott, S., (2013), Krause dietoterapia, Elsevier 2.- Kaufer, M., (2015),

Nutriología Médica, Medica panaméricana