

**Nahara Ageleth Figueroa Caballero**

**Lic. Daniela Montserrat Méndez  
Guillen**

**Ensayo de nutrición**

**Nutrición**

PASIÓN POR EDUCAR

**3°**

**“B”**

# Introducción

Nutrición Clínica, juega un documento fundamental en la prevención, diagnóstico y tratamiento de diversas afecciones médicas. Abarca la aplicación de la ciencia nutricional basada en evidencia para gestionar las necesidades nutricionales de los pacientes, promover la salud y mejorar los resultados clínicos. Este ensayo integral busca profundizar en las complejidades de la nutrición clínica explorando sus fundamentos, importancia, prácticas actuales y perspectivas futuras, destacando en última instancia el papel indispensable de la nutrición clínica en la atención médica moderna.

La nutrición juega un papel crucial en la prevención y el tratamiento de enfermedades crónicas como la diabetes, las enfermedades cardíacas y la obesidad. También juega un papel importante en el control de los síntomas y efectos secundarios de diversos tratamientos médicos como la quimioterapia y la radioterapia. Una dieta bien equilibrada puede ayudar a estimular el sistema inmunológico, mejorar la recuperación y mejorar la calidad de vida de las personas que viven con estas afecciones. En un entorno clínico, los dietistas registrados o nutricionistas clínicos trabajan en estrecha colaboración con los pacientes para evaluar sus necesidades nutricionales y desarrollar un plan dietético personalizado.

Toman en consideración el historial médico del paciente, su estado de salud actual, sus medicamentos y cualquier restricción dietética o alergia específica. El campo de la nutrición clínica implica el estudio y la comprensión de diversos nutrientes y su impacto en el cuerpo humano. Esto incluye macronutrientes como carbohidratos, proteínas y grasas, así como micronutrientes como vitaminas y minerales. Los nutricionistas clínicos están bien versados en comprender cómo estos nutrientes interactúan con el metabolismo y la función del cuerpo. Uno de los aspectos clave de la nutrición clínica es el seguimiento y evaluación del estado nutricional del paciente. Esto implica realizar evaluaciones periódicas, analizar datos de laboratorio y realizar un seguimiento de los cambios en el peso, la composición corporal y la ingesta dietética.

Además de los planes dietéticos individualizados, la nutrición clínica también implica brindar educación y asesoramiento a los pacientes y sus familias. Esto incluye enseñarles sobre la importancia de una dieta equilibrada, el control de las porciones, la seguridad alimentaria y técnicas de cocina saludables. Al dotar a los pacientes de conocimientos y habilidades, los nutricionistas clínicos les permiten tomar decisiones informadas y tomar el control de su propia salud. En conclusión, la nutrición clínica juega un papel importante en la prevención, tratamiento y manejo de diversas afecciones médicas.

# Desarrollo

es una rama de la atención médica que se enfoca en las necesidades nutricionales de personas con afecciones médicas. Los requerimientos de energía de un individuo se han definido como el nivel de ingesta calórica procedente de los alimentos que equilibra el consumo de energía. Las recomendaciones de nutrientes relevantes son cantidades aquellos que las autoridades de nutrición del país recomiendan comer y cubrirlos lo suficiente. Las necesidades energéticas son relativas. las kilocalorías representan la energía obtenida de los macronutrientes presentes en los alimentos, como proteínas, carbohidratos y grasas, así como del alcohol. Una buena nutrición se constituye de elementos como las vitaminas y minerales, carbohidratos, proteínas y grasas. para garantizar que un paciente hospitalizado mantenga o alcance un estado de nutrición óptimo. Fruto natural o elaborado susceptible de ser ingerido y digerido, cuyas características lo hacen apto y agradable al consumo. Contener por lo menos un alimento, en cantidades consideradas. el conjunto de circunstancias y medidas necesarias durante la realización, almacenamiento, distribución y desarrollo de alimentos. es intuitiva y es algo que desde nuestros orígenes siempre hemos utilizado, dejándonos guiar por nuestros cinco sentidos.

Es una importante función energética, poder edulcorante y de conservación de los alimentos, y algunos, moderado/elevado contenido en fibra. Los principales hidratos de carbono de la dieta se pueden clasificar en: monosacáridos; Estos azúcares pueden pasar a través de la pared del tracto alimentario sin ser modificados por las enzimas digestivas. disacáridos y oligosacáridos: Los disacáridos son asociaciones de dos moléculas de monosacáridos polisacáridos: También son compuestos conocidos también con el nombre de alcohóles de azúcares y son obtenidos de la reducción de los mismos. Estos macronutrientes se pueden clasificar según su composición en simples (ácidos grasos- saturados o insaturados-, grasas neutras- triglicéridos- y ceras), compuestos (fosfolípidos y glucolípidos) y lípidos derivados (colesterol, esteroides, vitaminas A, D, E, K y sales biliares). Las proteínas de alta calidad biológica están presentes en las carnes rojas, las aves, la carne de cerdo, el pescado, los productos lácteos y los huevos. No aportan energía, pero sin ellas el organismo no es capaz de desarrollar los procesos que finalmente aportaran energía. Se pueden clasificar en dos grupos: las vitaminas liposolubles que se disuelven en grasas y las vitaminas hidrosolubles que se disuelven en agua y desaparecen durante la preparación y la cocción de los alimentos.

Cumple numerosas e importantísimas funciones en el organismo, ya que participa en la formación y mantenimiento de los huesos y dientes. La fibra es aquella porción de los hidratos de carbono que nuestro organismo no puede digerir, porque tiene una estructura que nuestras enzimas digestivas no son capaces de romper. Su función fuente fundamental de líquido, aunque ya que Existen dos tipos de fibra: la soluble y la insoluble. El agua consumida como tal es una en algunas zonas del mundo, una parte importante del agua se toma en forma de otras bebidas. Cuando

el agua no se puede ingerir a través del sistema digestivo, se puede administrar por vía intravenosa en forma de soluciones salinas que tienen un contenido en electrolitos. La intoxicación hídrica ocurre como resultado de un exceso de ingesta de agua con respecto a su eliminación. Los signos de deshidratación incluyen cefalea, astenia, disminución del apetito, mareo, escasa turgencia cutánea (Armstrong, 2005). Los electrolitos, sobre todo el sodio, ayudan al organismo a mantener niveles adecuados de líquido en estos compartimentos. Por lo general, se absorbe entre el 25-40% del calcio de los alimentos y en situaciones especiales (infancia o embarazo) esta absorción se incrementa considerablemente pudiendo ser de hasta el 60%. el sodio tiene una función importante en la regulación de la osmolaridad, el equilibrio ácido-base y el potencial de membrana de las células. Más de la mitad del magnesio corporal se encuentra unido al calcio y al fósforo formando parte de los huesos, mientras que el resto se distribuye por los distintos órganos y tejidos. Esta absorción se ve favorecida por la presencia de la vitamina D activa. Una alimentación saludable es una de las primordiales herramientas de prevención y tratamiento de enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, la diabetes, las enfermedades del corazón y las neurológicas.

Debe contener todos los nutrimentos (hidratos de carbono, proteínas, lípidos, nutrimentos inorgánicos y vitaminas). Cantidad de alimentos necesarios que proporciona el mantenimiento de los nutrientes y el peso. Aporte de nutrientes en la proporción adecuada a las necesidades de cada persona según su edad, sexo y situación vital. Alimentación que activa los sentidos (visión, olor, sabor) y que favorece que se pueda mantener en el tiempo. Diversidad de alimentos asegura cubrir las necesidades de todos los nutrientes. Factor relacionado con la adquisición de alimentos y el impacto en el medio ambiente. Hoy en día, existe en la naturaleza un elevado número de compuestos que nos sirven como alimentos, muchos de ellos utilizados tal como se encuentran en la naturaleza y otros muchos modificados o procesados. Los alimentos se clasifican de acuerdo con el tipo de nutrimentos que contienen y su origen: Especies vegetales

El plato del buen comer clasifica a los alimentos en tres grupos de acuerdo con los requerimientos del organismo. No constituyen un grupo de alimentos como tal, sino que resultan de la adición, sustitución o eliminación de ciertos componentes a los alimentos habituales. son microorganismos no patógenos, que promueven beneficios para la salud, ingiriéndose en cantidades adecuadas. Entre ellos encontramos el Lactobacillus y las Bifidobacterias. El yogurt es uno de los alimentos rico en probióticos más antiguos que se conocen (Da Costa et al., 2016). Prebióticos: forma componentes alimentarios. Carbohidratos no digeribles que llegan intactos al intestino y fermentan, estimulando selectivamente el crecimiento de bacterias favorables para la salud intestinal. La tiene como finalidad la detección temprana de grupos de pacientes con riesgo de padecer malnutrición, el desarrollo de programas de salud y nutrición y para controlar la eficacia de distintos regímenes dietéticos.

Es una evaluación nutricional donde se determina a una persona adulta mayor, mediante la toma de peso, medición de la talla y otras medidas antropométricas. Son guías bioquímicas que se evalúan en muestras de sangre, orina y heces fecales, y nos proporcionan información sobre. Los indicadores bioquímicos se dividen en dos: Pruebas estáticas. Recurrir para evaluar proteínas, vitaminas, nutrimentos inorgánicos, Pruebas funcionales. Experimentan el adecuado desarrollo de un proceso fisiológico específico dependiente del nutrimento evaluado.

Es mediante el examen físico como se detectan signos relacionados con deficiencias de nutrimentos que no pueden identificarse con otro indicador (AByD), que se refieren a los cambios relacionados con una nutrición deficiente y que pueden verse o sentirse en la piel, el cabello, las mucosas, entre otros. Los tres modelos tradicionales más habituales para la valoración de la ingesta dietética son los registros o diarios dietéticos (RD), el recordatorio de 24 horas (24HR) -métodos a corto plazo- y los cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos (CFCA) -método a largo plazo-<sup>1</sup>. Las fortalezas y debilidades de estos métodos tradicionales de determinación de la ingesta dietética han sido bien documentadas

El consumo de una dieta saludable es esencial durante el periodo preconcepcional, embarazo y lactancia para garantizar la salud materno fetal y del neonato. Es importante tener en cuenta al configurar la dieta materna que ingestas inadecuadas de vitaminas y minerales, la evaluación de la ganancia de peso es indispensable realizarla en cada control prenatal, Después del parto, la leche materna debe garantizar una nutrición óptima en el lactante, estando recomendada la lactancia materna (LM) como alimento exclusivo hasta los seis meses. en el primer control prenatal se debe pesar y tallar a la mujer embarazada. En el segundo, tercer y cuarto control se debe evaluar la ganancia de peso. para la madre favorece la involución del útero a su forma y tamaño inicial, reduce la incidencia de hemorragias posparto, ayuda a recuperar el peso previo, protege frente al cáncer de mama y ovario y se ha evidenciado una relación entre mayor duración de LM y menor riesgo de HTA, diabetes y enfermedad cardiovascular y coronaria materna.

desde el nacimiento hasta los 4-6 meses de vida. La leche materna o de fórmula adaptada es el único alimento. – Período de transición: desde los 4-6 meses hasta 1 año de edad. Se realiza la diversificación alimentaria. – Período de adulto modificado: abarca la edad preescolar y la escolar hasta los 7-8 años de edad. El niño se incorpora de forma progresiva a la alimentación familiar. Los programas educativos deben tener presente la teoría del desarrollo cognitivo de Piaget en la que, para los niños de entre 2 y 7 años, comer es menos el centro de atención y los alimentos tienden a ser clasificados en “me gusta” o “no me gusta”. Alimentación de los niños en edad escolar: En la adolescencia se experimentan cambios en el ámbito psicoafectivo, social y físico.

Se recomienda que las grasas no aporten más del 30-35% de las calorías totales procedentes de la dieta, ya que se han relacionado con un mayor riesgo de aparición de enfermedades crónicas no transmisibles. Durante la adolescencia las necesidades en estos nutrientes se ven incrementadas, y son tres los minerales que tienen especial importancia: el calcio, el hierro y el cinc. Lo idóneo es realizar unas cuatro comidas al día con la siguiente distribución calórica: el desayuno, que supondrá el 25% de la ingesta diaria; el almuerzo, que representará el 30% del aporte total; la merienda, que aportará el 15%, y la cena, que constituirá el 30% restante. Evitar Estas son alimentos que tienen muchas calorías pero pocos nutrientes, como papas fritas, dulces, productos horneados, bebidas azucaradas y alcohol

Las recomendaciones de ingesta de vitaminas y minerales se asemejan a las de edades más tempranas, con la salvedad del calcio, ya que es fundamental una ingesta adecuada de este mineral para la prevención de osteoporosis.

# Conclusion

Durante períodos, los profesionales médicos han sabido que una nutrición adecuada puede tener un impacto significativo en los pacientes con enfermedades. A medida que ha evolucionado la comprensión del papel de los alimentos, los médicos han descubierto que se pueden utilizar no solo para mejorar la salud en general, sino también para prevenir nuevas enfermedades.

Capacidad para influir positivamente en el curso y el resultado de muchas enfermedades como la diabetes, la obesidad, el VIH / SIDA, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y otras afecciones graves de salud. La nutrición clínica es el estudio de los efectos de los alimentos en la salud física y mental de un individuo. Al abordar la desnutrición relacionada con enfermedades, la elección del soporte de nutrición clínico depende del estado clínico del paciente.

La nutrición enteral (NE), nutrición parenteral (NP), o una combinación de ambos puede ser indicado de acuerdo con el resultado de una evaluación formal de nutrición. Una serie de estrategias se podrían usar para manejar la desnutrición relacionada con enfermedades. Sin embargo, más del 50 por ciento de los pacientes en el hospital no comen toda su comida. Este tipo de consumo dietético insuficiente puede ocasionar una deterioración posterior del estado nutricional.