



Lic, Daniela Monserrat Mendez Guillen.

Nutrición

Mauricio Antonio Pérez Hernández

**Ensayo**

Primero que nada, hay que tener en cuenta que la nutriología abarca conocimientos de bioquímica y fisiología, históricamente el alimento ha desempeñado un rol fundamental en el desarrollo y decadencia de los pueblos, por lo que se puede decir que la historia de la humanidad es la historia de su nutrición. Los primeros grupos de personas fueron posibles cuando el hombre aprendió a domesticar animales y a cultivar plantas para obtener alimentos. En la actualidad, la nutriología es una ciencia de gran importancia dentro de la medicina y lo será cada día más. Un aspecto importante a tomar es que los profesionistas en esta área tienen como meta mejorar la alimentación, por lo que deben conocer los principios básicos de la nutrición para ofrecer a sus pacientes una dieta recomendable a su etapa de vida y estado patológico.

La nutrición va a ser un proceso que tiene como objetivo llevar a cabo funciones armónicas y coordinadas entre sí se va llevar a cabo mediante un proceso celular muy indispensable porque sin él no hay vida celular, la nutrición distingue la materia viva de la inerte, que va dividirlo en tres etapas:

Alimentación: que principalmente va a portar materia al organismo, su objetivo es degradar los alimentos y sustancia absorbibles y utilizables. Metabolismo: basando se en el recambio de materia y energía, especialmente en hígado y músculos que va estar regulado por sistemas nervioso y glándulas endocrinas. Y, por último, la excreción: principalmente va a generar la eliminación al exterior lo utilizado y lo no utilizado manteniendo el nivel homeostático constante del organismo. Llevando definir si la persona se encuentra en un estado (Bien nutrido) que tiene un equilibrio lo que gasta es repuesto con regularidad o un estado (Mal nutrido) Presenta desequilibrio de nutrientes.

Ya que el ser humano utiliza estos para generar energía utilizando esta energía que proviene de los alimentos en diversos procesos fisiológicos del cuerpo, por eso mismo los pacientes que llevan sesiones nutriológicas se le da un planeamiento nutricional adecuado a su requerimiento y así mismo ciertas recomendaciones para bienestar de él.

Nutrimiento, Kilocaloría, Alimento, Dieta, Contenido nutrimental, Inocuidad, Atractivo sensorial, etc. Son conceptos que la mayoría de las personas no tenemos en cuenta en

nuestra alimentación o que no tenemos conocimiento de ellas y como es que cada una tiene su objetivo u función que son muy indispensables conocerlas.

**Nutriente o principio activo:** Son aquellas sustancias de nuestro organismo y de los alimentos, cuya ausencia o disminución por debajo de un límite mínimo producen, al cabo de cierto tiempo, una enfermedad por carencia. Se pueden clasificar teniendo en cuenta las necesidades diarias en, macronutrientes, como los hidratos de carbono, proteínas y grasas; y en micronutrientes, como los minerales y las vitaminas.

**Alimento:** Toda sustancia o mezcla de sustancias naturales o elaboradas que ingeridas por el hombre aportan al organismo los materiales y la energía necesaria para los procesos biológicos.

**Producto alimenticio:** Es todo alimento que como consecuencia de la manipulación industrial ha cambiado fundamentalmente sus caracteres físicos, composición química y caracteres fisicoquímicos, Sonejemplos el queso, el yogur, la manteca, el pan, los dulces.

**Alimentos protectores:** Son aquellos que por la cantidad y calidad de proteínas, vitaminas y minerales que contienen, al ser incorporados en la dieta en cantidades suficientes, protegen al organismo de una enfermedad por carecía. La jerarquía de un alimento protector está en relación a la cantidad y calidad de los principios nutritivos que contiene.

**Hidratos de carbono** Los hidratos de carbono son sintetizados por las plantas y son una importante fuente de energía en la dieta, en la que suponen aproximadamente la mitad de las calorías totales.

**Monosacáridos:** Los carbohidratos descompuestos en glucosa principalmente son la fuente de energía preferida para nuestro cuerpo, ya que las células en nuestro cerebro, músculo y todos los demás tejidos utilizan directamente los monosacáridos para sus necesidades de energía

**Lípidos:** Los lípidos sirven como vehículo biológico en la absorción de vitaminas liposolubles A, E, Y K. Los lípidos son fuente de ácidos grasos esenciales, mismo que son indispensables para el mantenimiento e integridad de las membranas celulares.

**Proteínas:** Las proteínas son pilares fundamentales para la vida. Cada célula del cuerpo humano las contiene. La estructura básica de la proteína es una cadena de aminoácidos. Es necesario consumir proteínas en la dieta para ayudarle al cuerpo a reparar células y producir células nuevas.

**Vitaminas:** Las vitaminas son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normal. Existen 13 vitaminas esenciales, estas vitaminas se requieren para que el cuerpo funcione apropiadamente.

**ABC De La Nutrición:** El estado nutricional del individuo se define como la condición resultante del consumo de alimentos y la utilización biológica de los mismos por parte del organismo. El primer paso para proporcionar el manejo nutricional, consiste en recolectar todos los datos del paciente, seguido por una interpretación y análisis de los mismos con el propósito de identificar los problemas que afectan el estado nutricional del paciente, o en su caso, el riesgo que tiene de desarrollarlos estableciendo un listado de problemas a resolver. La evaluación del estado nutricional es un método primordial en el tratamiento nutricional de todo individuo sano y enfermo, por lo tanto, es esencial que el estudiante de Nutrición sepa evaluar el estado de nutrición de los pacientes sanos y enfermos y que aprenda a interpretar los diferentes indicadores para el diagnóstico nutricional, donde fundamente una prescripción temprana, oportuna y certera, o bien conocer el riesgo nutricional para estar en condiciones de aplicar medidas preventivas. **ABCD de la evaluación nutricional** En la evaluación nutricional se utiliza una metodología sistematizada con la aplicación de cuatro técnicas que permiten evaluar al individuo: llamadas indicadores nutricionales: antropométricas, bioquímicas, clínicas y dietéticas, que en conjunto se conocen como el ABCD de la evaluación nutricional. Los datos a obtener incluyen la historia clínica médica del individuo, su historia clínica dietética, historia sociocultural, examinación física, mediciones antropométricas, pruebas inmunológicas y de laboratorio, estos indicadores se consiguen a través de una entrevista con el paciente o con sus familiares. El proceso de evaluación nutricional implica dos fases: evaluación de riesgo o detección nutricional y evaluación integral.

**Alimentación en las diferentes etapas de vida:** El desarrollo normal de la vida `pasa por diferentes etapas, cada una tiene sus propias particularidades y exige de nosotros capacidad

de adaptación en muchos aspectos, la nutrición es uno de ellos, y además muy importante. Por qué no tiene las mismas necesidades nutricionales los niños que los ancianos, ni los adolescentes que los adultos, la variabilidad nutricional ligadas al transcurso del ciclo vital siguen reglas fundamentales de una alimentación Saludable que nos exige compromiso.

Dietoterapia: Con lleva a la adaptación de la alimentación a las distintas alteraciones metabólicas o digestivas producidas por la enfermedad y se realiza a raves del uso equilibrado y metódico de los alimentos, la alimentación de una persona sano tiene como finalidad mantener su salud mediante el aporte de energía y de todos los nutrientes de acuerdo a sus hábitos, situaciones socioeconómicas y requerimiento individuales. Factores como la enfermedad, aunque sea por corto tiempo, complica todas las funciones de la nutrición. Por eso mismo se les da:

Indicaciones: Se utiliza tanto en las personas sanas, como en las personas enfermas que por su patología no requieran ninguna modificación a su dieta.

Adecuación nutricia: El plan de alimentación normal y correcto, si se consume en las cantidades recomendadas, contiene los nutrimentos en cantidades suficientes para cubrir las recomendaciones de los mismos en las personas en diferentes etapas de la vida (a excepción del hierro durante el embarazo) y en sujetos enfermos, cuya patología o tratamiento no han aumentado los requerimientos de algún nutrimento en específico.

Para finalizar, todos los nutrientes son muy importantes y es fundamental aprovecharlos al maximo, la nutricion es un tema muy interesante y pienso que si mcuhas personas le dieran mas importancia, no habria tantas enfermedades nutricionales. Y como se mencionaba la nutricion se ocupa de los alimento, los nutrientes y otras sustancia que contienen: una accion, interaccion y balance en relacion con la salud y enfermedad.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- ✓ Kaufer, M., (2015), Nutriología Médica, Medica panamericana.
- ✓ Kathleen,L, &Escott, S., (2013),Krause dietoterapia, Elsevier
- ✓ Tellez, M., (2014) Nutrición clínica, Manual moderno