



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Clara Luz Gonzalez Lopez

Nombre del tema: Ensayo de toda la unidad

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3

ENSAYO PERSONAL

En esta reseña daré a conocer sobre los temas que vimos durante toda la unidad, empezamos viendo acerca de lo que es la nutrición, ya que es la ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos y otras sustancias conexas; su acción y equilibrio respecto a la salud y a la enfermedad; la nutrición es el proceso mediante el cual un organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y elimina sustancias, así como intercambia materia y energía con su medio ambiente, como seres humanos utilizamos la energía que proviene de los alimentos en diversos procesos, como las reacciones químicas, mantenimiento y síntesis de tejidos, conducción eléctrica, esfuerzos musculares, producción de calor para conservar la temperatura corporal. Este tema me gustó mucho porque aprendí cosas que no sabía y saber que alimentos debo de consumir más y cuales no, también vimos la diferencia que tiene un nutriente y un alimento, un nutriente es cualquier sustancia que realiza una función en el organismo y es ingerida en la dieta y un alimento es el aporte de nutrimentos y se define como el órgano, tejido o secreción de organismo de otras especies que contienen concentraciones apreciables de uno o más nutrimentos biodisponibles.

Después vimos el tema sobre los macronutrientes que son los hidratos de carbono sintetizados por las plantas y son una importante fuente de energía en la dieta, en la que supone la mitad de las calorías totales; los hidratos de carbono están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno, también los lípidos que son las grasas y constituyen aproximadamente el 34% de la energía de la dieta humana. Mientras que la estructura de las plantas está formada principalmente por hidratos de carbono, la estructura corporal de los seres humanos y de los animales se basa en las proteínas. o. Las principales funciones de las proteínas en el cuerpo incluyen su papel como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas. Y los micronutrientes son las vitaminas y los minerales, las vitaminas son un nutriente que necesita el cuerpo en pequeñas cantidades para funcionar y mantenerse sano, se clasifican en liposolubles e hidrosolubles y los minerales son micronutrientes que ayudan a regular el funcionamiento del cuerpo,

formar tejidos y sintetizar hormonas, también están los macronutrientes que son los que más necesitamos ya que estos incluyen calcio, fosforo, magnesio y potasio. La fibra dietética se refiere a los componentes intactos de las plantas que no son digeribles por las enzimas digestivas, mientras que fibra funcional se refiere a los hidratos de carbono no digeribles que se han extraído o fabricado a partir de las plantas.

Otro componente muy importante que vimos es el agua, el agua es el componente único más importante del cuerpo. En el momento del nacimiento el agua supone el 75% al 85% del peso corporal total; el agua supone del 65% al 70% del peso corporal total del adulto delgado, pero solo del 45% al 55% del adulto obeso.

El tema sobre el ABCD de la nutrición fue el que más me gusto y pude comprender un poco más acerca de lo que evalúa cada uno, ya que se trata de la evaluación nutricional y el estado de nutrición es la condición resultante de la ingestión, digestión y utilización de los nutrimentos, es, por lo tanto, un proceso dinámico. Los principales objetivos de la evaluación del estado de nutrición son

- Conocer del estado nutricio del individuo.
- Conocer los agentes causales del estado de nutrición.
- Detectar los individuos en riesgo de deficiencias y/o excesos.

El primero se trata de la antropometría que se encarga de todas las medidas como perímetro cefálico, torácico, abdominal, el peso y la talla, en base a eso sacar el índice de masa corporal, vimos acerca de fórmulas para ver si tenía un peso normal, sobrepeso u obesidad. En la bioquímica aprendí que son los estudios químicos que se realizan como la biometría hemática que son estudios acerca de los glóbulos rojos, blancos y plaquetas, para así darnos cuenta si esta alterado algún factor, la química sanguínea es otro método para evaluar la glucosa, los triglicéridos, el colesterol y el examen general de orina ya que es un examen de rutina rápida para diagnosticar diversas enfermedades como infecciones.

La evaluación clínica se realiza a través de una entrevista con la finalidad de obtener una historia nutricia que debe tener varios puntos, es mediante el examen físico como se detectan signos vitales. En la evaluación dietética se encarga de estimar la cantidad y la calidad de los alimentos de la dieta de un paciente, comparándolos con los lineamientos de la alimentación correcta, y estimar el consumo de nutrimentos y compararlo con las recomendaciones específicas al grupo de edad, al sexo y al estado fisiopatológico. Es decir, si la persona tiene una buena alimentación y de esa manera puede saber acerca de las leyes de la alimentación, que son completa, variada, inocua, suficiente y equilibrada.

Como siguiente tema vimos sobre las etapas del embarazo, como se va formando un bebé y cuáles son los alimentos que debe consumir una embarazada antes y después, también me gustó este tema ya que aprendí cosas nuevas, sobre la lactancia materna, que la primera leche se llama calostro, los alimentos que si son recomendados y otros no e incluso realizamos una tarea acerca de la alimentación desde una embarazada hasta un adulto mayor y la mayoría de alimentos se base en frutas y verduras, algunas carnes, cereales y semillas.

En la última unidad vimos sobre dietoterapia, que se encarga del cuidado y tratamiento de un paciente respecto a su dieta, una dieta es todo lo que ingerimos durante las 24 hrs del día y este tema no me llamo tanto la atención, si le entendí, pero se trata sobre las dietas que puede llegar a tener una persona dependiendo de cómo se encuentre, ya sea dieta en líquidos claros, líquidos generales, dieta de pures y por último vimos sobre la nutrición enteral y parenteral.

Por lo tanto, el tema que más me gustó fue sobre la evaluación nutricional (ABCD), ya que aprendí a sacar IMC, para saber si esta en sobrepeso u obesidad, aprendí que es la BH, QM Y EGO. También en el tema sobre el embarazo aprendí cosas nuevas que desconocía, y si me gustó los temas de la unidad y llevar la materia de nutrición clínica pero ya no nos dará mas clases :(

Fue un gusto profe 😊 y le agradezco por todo.

Fuente de consulta:

UDS.2024. Antología de nutrición clínica. PDF.

[bc13027da19a70cbf88579a774365a05-LC-LEN304 NUTRICION CLINICA.pdf](https://bc13027da19a70cbf88579a774365a05-LC-LEN304_NUTRICION_CLINICA.pdf)
(plataformaeducativauds.com.mx)