



ALUMNO

Daniel Alexander Sánchez Morales

DOCENTE

Julibeth Martínez

MATERIA

Nutrición Clínica

TRABAJO

Ensayo

GRADO Y GRUPO

“3-A”

## TODO LO APRENDIDO EN CLASE

En clase vimos los hidratos de carbono, dice que 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. Los hidratos de carbono están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno.

También vimos lo que son los monosacáridos: Los monosacáridos normalmente no aparecen como moléculas libres en la naturaleza, sino como componentes básicos de los disacáridos y polisacáridos. Los seres humanos solo pueden absorber y utilizar un pequeño número de los muchos monosacáridos que se encuentran en la naturaleza. Los monosacáridos más importantes de la dieta humana son: glucosa, galactosa y fructosa.

Lípidos: Las grasas y los lípidos constituyen aproximadamente el 34% de la energía de la dieta humana.

Proteínas: 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.

Vitaminas liposolubles: Las vitaminas liposolubles se absorben pasivamente y se transportan con los lípidos de la dieta.

Vitaminas hidrosolubles: Tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, ácido pantoténico, biotina, ácido fólico, vitamina B12 y vitamina C se denominan vitaminas hidrosolubles; la solubilidad en agua es una de las pocas características que comparten.

Los nutrientes minerales se dividen tradicionalmente en macrominerales y microminerales u oligoelementos

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.

El tema del que aprendí más fue el de agua que es el componente único más importante del cuerpo. En el momento del nacimiento el agua supone aproximadamente el 75% al 85% del peso corporal total; esta proporción disminuye con la edad y la adiposidad. El

agua supone del 60% al 70% del peso corporal total del adulto delgado, pero solo del 45% al 55% del adulto obeso.

También vimos la relación entre la dieta y la salud o la enfermedad es indiscutible. Por una parte, para estar sano es indispensable alimentarse bien, y, por la otra, las dietas defectuosas tienen un papel bien establecido, aunque parcial, en la etiología de muchas enfermedades, desde la desnutrición y las deficiencias simples, por un lado, hasta las enfermedades crónicas de creciente prevalencia como la obesidad, la diabetes mellitus tipo 2 etc.

Alimentación en la infancia es el crecimiento y desarrollo del niño, la velocidad de crecimiento disminuye considerablemente después del primer año de vida.

Alimentación de los niños en edad escolar: El crecimiento entre los 6 y los 12 años de edad es lento pero constante, acompañado de un incremento también continuado de la ingesta alimentaria. Los niños pasan en la escuela la mayor parte del día y comienzan a formar grupos y participar en actividades deportivas organizadas y programas de tiempo libre.

La etapa adulta puede dividirse de manera general en tres periodos: etapas adulta joven, media y tardía. La etapa adulta joven es de emoción y exploración. El rango de edad va desde los 18 a los 40 años. Los individuos están animados con planes, deseos y energía a medida que empiezan a buscar y encuentran su camino de vida adulta.

El plan de alimentación normal alude a la dieta correcta sin ninguna modificación en la preparación, y se refiere al conjunto de alimentos y platillos que se consumen a diario.

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.

La dieta de líquidos claros provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal.

Dieta de purés: El plan de alimentación con consistencia de puré, que provee una alimentación completa, está basado en alimentos en puré de diferente consistencia

La dieta blanda incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos.

Lo que está escrito anteriormente, para mi fue lo mas importante que se vio en clases para poder tener conocimiento de una buena alimentación y poder saber distinguir a que tipo de paciente o persona se le dará una dieta especial según su patología siendo rica en vitaminas, minerales, proteínas etc.