



## Ensayo

*Nombre del Alumno: Victor Manuel Escandon Aquino*

*Nombre del tema: unidad cuatro*

*Parcial: cuarto*

*Nombre de la Materia: Nutrición clínica*

*Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: tercer*

## “ENSAYO DE LO QUE APRENDI”

En este ensayo hablare sobre lo que aprendi en el transcurso de toda la cuarta unidad.

Y empesaremos dando el concepto de lo que es la nutricion, y esta es la ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos y otras sustancias que estan conectadas a lo mismo, la nutricion es el proceso donde el organismo ingier, digiere, absorve, transporta, utiliza y elimina los alimentos o sustancias.

Vimos o por decirlo asi lo que me recuerdo es mas sobre 3 temas que son los de dieta normal, que es lo que la mayoría de nosotros comemos todos los días, incluyendo frutas, verduras, carnes, semillas, grasas en proporciones equilibradas. Comer una variedad de alimentos nos da las vitaminas y minerales que necesitamos para estar saludables y llenos de energia, es importante no saltarnos las comidas y tratar de comer a nuestras horas, y al mismo tiempo tomar la suficiente agua para mantenernos hidratados.

Tambien aprendi sobre la alimentacion modificada en consistencia, y hablaba sobre que avaces, las personas no pueden alimentarse normalmente por que tienen dificultad para masticar o tragar. Por eso existe la alimentacion modificada en consistencia, esto significa que los alimentos pueden ser preparados de maneras diferentes para que sean mas faciles de comer, un ejemplo podria ser que en lugar de comer una manzana enterase podria hervir y hacer un tipo pure para que sea mas facil de ingerirse, esta forma de alimentos es importante para mayores de edad o con una cierta condicion de salud que no le permita obtener los nutrientes que necesite tambien podria ser para una persona que sufrio un axidente y se rompio la mandibula.

Y al final lo que es la dieta y control de peso que sobre ese tema vimos que debemos seguir una dieta escrita o mas bien, se trata de mantener un equilibrio saludable en lo que comemos y cuanto comemos. La idea de esto es evitar los excesos de comida

chatarra y azucares pa que no alla obesos jaja, no ya esto es mas sobre que deberiamos enfocarnos mas en alimentos naturales y nutritivos, hacer ejercicio regularmete tambien ayudar a sentirse mejor fisicamente, y tambien mental mente, por que en una perte lei que no es bueno que una persona de mayor peso se obesecone con estar super delgado si no que solo debemos de buscar estar bien y saludables.

Pero nooooo yo quiero estar bien mamado como los del gym, para que las señoras que vallan al hospital quieran que yo las atienda, bueno ya dejando el relago tambien le agradezco a mi maestra por que eso es un poco mas sobre lo que aprendi de esos temas pero hubo mas sobre lo que aprendi sobre como debemos saber cuantas calorias debemos de ingeir dependiendo talla y peso el porcentaje de agua por igual, sobre los consejos para los alimentos muchas cosas y asta la empatia que uste demostraba, fueron unas clases llenas de aprendizaje y no a la fuerza estricta por que aun que casi estuve a punto de reprovar no fue por que no me enseñara bien si no por que soy un desobligado, pero aun asi le doy gracias por estos cuatro meces que nos a enseñado sobre lo que es la nutricion clinica, y mas aparte las dinamicas.

Fuente de informacion:

Mi puritita mente de lo que se acordo de sus clases.