



# Mi Universidad

## Ensayo

*Nombre del Alumno: Ana Karen Tolentino Martínez*

*Nombre del tema: Nutrición clínica*

*Parcial: 4*

*Nombre de la Materia: Nutrición clínica*

*Nombre del profesor: Guillen Julibeth Martínez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 4*

# Nutrición clínica

En la primera Unidad hasta la cuarta unidad vimos lo que fue un panorama más general de la nutrición y como esta compuesta de macronutrientes y micronutrientes. Primero que nada la nutrición es un proceso de alimentación para posteriormente tener la ingestión, absorción, asimilación, metabolismo, digestión y excreción. este proceso está compuesto por la alimentación y la nutrición que son dos cosas diferentes, una en voluntaria y surge cada vez que se da el hambre y hay que satisfacerla, la otra es involuntaria y surge cuando ya se satisfaccio el deseo de comer y ahora viene la absorción de nutrientes, estos nutrientes se dividen en micronutrientes y macronutrientes, los cuales son: hidratos de carbono, lípidos, proteínas y los otros son: minerales y vitaminas. Estos componentes son absorbidos por el cuerpo que gracias a ellos se puede tener la suficiente energía,

Hidratos de carbono: están compuestas por carbono, hidrógeno y oxígeno; generalmente compuestas por plantas; primera fuente de energía; alrededor de un 50% de la dieta. Separadas por simples (monosacáridos, disacáridos) y complejas (polisacáridos).

Lípidos: compuestos por Aceites como aceites vegetales, insaturados; y Grasas como sólidas o semisólidas y saturados. Formadas por carbono, hidrógeno, oxígeno, nitrógeno, fósforo, azufre. Representa la tercera parte del contenido energético total de la dieta. De origen animal y vegetal.

Proteínas: Formadas por carbono, hidrógeno, oxígeno, nitrógeno, fósforo, azufre. Representa el 10%-15% del contenido total de la dieta. De origen animal y vegetal. Tercer fuente de energía

Vitaminas: Hidrosolubles y liposolubles. Componentes naturales de los alimentos. Esenciales para funciones fisiológicas normales.

Minerales: macroelementos y microelementos de importancia nutricional. Representan el 4% y el 5% del peso corporal.

Fibra: se refiere a los hidratos de carbono no digeribles por las enzimas digestivas, tienen funciones fisiológicas beneficiosas en el tubo digestivo y reducen el riesgo de algunas enfermedades.

Fibra soluble: Atrae el agua y se convierte en el gel durante la digestión, lentificando el proceso digestivo.

Fibra insolubles: Aporta volumen a las heces y parece ayudar a que los alimentos pasen más rápido.

## Electrolitos.

Son minerales presentes en la sangre y otros líquidos corporales que llevan una carga eléctrica. Afectan de muchas maneras al cuerpo.

- La cantidad de agua en el cuerpo
- La acidez en la sangre (ph)
- Función nerviosa y muscular

Los electrolitos más comunes son:

- Calcio
- Cloruro
- Magnesio
- Fósforo
- Potasio
- Sodio

### El ABCD de la alimentación

A de antropométricos: Evalúa las dimensiones físicas como el peso, la talla, el Cci, Cca y el perímetro cefálico.

B de bioquímicos: Evalúa los componentes químicos presentes en fluidos corporales, los más utilizados son Biometría hemática, Química sanguínea, Examen general de orina.

C de clínica: Evalúa los signos y síntomas mediante evaluaciones físicas, como la inspección, palpación, percusión, auscultación.

D de dietéticos: Evalúa la calidad de la dieta mediante las leyes de la alimentación: Cualitativa (Completa, variada, inocua y adecuada) y Cuantitativa (Equilibrada y suficiente).

### Embarazo.

Es el periodo que transcurre entre la implantación del cigoto en el útero, hasta el momento del parto.

Gestación. Procesos fisiológicos de crecimiento y del desarrollo del feto en el interior del útero materno.

- Antes del embarazo
- Suplementación mínimo 3 meses antes.
- Nada de alcohol, ni tabaco. Aumentar el ejercicio, descansar y alimentarse bien.

Embarazo

- Suplementación
- No alcohol, ni tabaco
- Nada de canela, café, ningún tipo de té. refrescos, nada de chocolates, carnes, huevo y mariscos crudos.

### Lactancia materna.

Es el proceso por el que la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de sus senos, que segrega leche inmediatamente después del parto.

Procurar el consumo de calostro, lactancia materna exclusiva: 6 meses y más de 6 meses alimentación complementaria, no consumir exceso de ajo, cebolla, mostaza, paprika, curli, coles y rábanos.

Tipos de succión:

La nutritiva: Es la que se utiliza para comer, es una succión profunda y rítmica que suele durar unos minutos y da paso a la succión no nutritiva.

La no nutritiva: La que realiza hacia el final de la toma superficial y rápida.

Recomendaciones en niños

- Alérgenos: Leche, soya, trigo, cebada, centeno, frutos secos, cacahuates, mariscos, huevo,
- Alimentos no recomendados: aditivos, edulcorantes, sodio, azúcar refinada, cafeína, estimulantes.
- Alimentación del adolescente y adulto.

Es el proceso que comprende la transición de la infancia a la vida adulta. Se ve comprendida por los 12 a 18 años. Es una etapa compleja en la que acontecen cambios importantes, tanto a nivel físico, hormonal y sexual, como social y psicoemocional.

Recomendaciones del adolescente:

- Bajar a los lípidos.
- Elevar la actividad física.

- No alcohol, no tabaco, no café.
- Consumir frutas y verduras.

#### Recomendaciones en el adulto

- Se recomienda de 1 a 1.5 ml por cada kcal que debe ingerir.
- Ingerir de 0.8 a 1gr de proteínas.
- El hierro y ácido fólico es recomendable en mayor cantidad en mujeres.

#### Dietoterapia

Ciencia que se encarga del cuidado y tratamiento de un paciente con respecto a su dieta.

Dieta normal: La alimentación correcta debe ser aquella que brinde todos los nutrientes en tipos y cantidades necesarias para satisfacer las necesidades diarias de cada individuo.

Alimentación modificada en consistencia.

Dieta de líquidos claros: Provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal.

Indicadores: Se utiliza en el periodo posquirúrgico inmediato en la preparación para examen de colón o cirugía de colón y en diarrea aguda de corta duración.

Dieta de líquidos generales: provee líquidos, energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono en alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal.

Indicadores: Se utiliza en un periodo de transición entre la alimentación de líquidos claros y la dieta suave en aquellos con alimentación mixta, problemas de deglución y masticación.

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

Indicadores: Se utiliza para pacientes con problemas esofágicos, niños pequeños y adultos mayores con pérdida de piezas dentales.

Dieta suave: Provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave

Indicadores: Se utiliza en pacientes con cirugía de cabeza y cuello, con problemas dentales, de masticación o deglución, que no quieren dietas picadas o en puré.

Dieta blanda: Incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites.

Indicadores: este tipo de plan alimentario se utiliza en el periodo de transición entre el pan de consistencia líquida, alimentación enteral, etc.