



*Nombre del Alumno: Gretel Shadia Escriba Pérez*

*Nombre del tema: Dietoterapia*

*Parcial: 4*

*Nombre de la Materia: Nutrición clínica*

*Nombre del profesor: Julieth Martínez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura Lic. En enfermería*

*Cuatrimestre: 3*

## INTRODUCCION

La nutrición es el proceso de obtener y procesar nutrientes hasta tenerlos en una forma utilizable, ya que esto involucra la adquisición de los nutrientes, la digestión, la absorción, la distribución de los nutrientes en el organismo. Todo esto influido por la edad, sexo, el estado fisiológico las características genéticas o la variabilidad individual, el ejercicio físico y en general el estado de salud de los individuos.

La nutrición juega un papel importante en nuestra vida, incluso cada día, varias veces al día, seleccionamos y consumimos alimentos que pueden estar condicionando nuestro estado de salud, para bien y a veces para mal.

## NUTRIOLOGIA COMO CIENCIA

En la nutrición encontramos diferentes tipos de conceptos que en momento mencionaremos.

**Nutrición:** es el estudio de los procesos biológicos y alimentos del ser humano. También es un proceso involuntario, autónomo de la utilización de los nutrientes en el organismo para convertirse en energía y cumplir sus funciones vitales.

**Proceso biológico:** ya que son todos los procesos de ingestión, absorción, asimilación, metabolismo, digestión y excreción de nutrientes.

**Alimentación:** es un proceso que consiente y voluntario ya que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer.

Los alimentos nos ayudan para poder alimentar nuestro cuerpo, en una de ellas son las verduras y los nutrientes son todos los que nos aportan energías como las proteínas. La importancia del agua en el cuerpo nos ayuda a hidratarnos y poder tener una buena salud, el agua es importante por la cual ayuda a limpiar a los riñones y eliminar sustancias tóxicas en el cuerpo.

Las vitaminas son fundamental para nuestro cuerpo y poder tener una buena salud, en ellas encontramos las vitamina C, la vitamina A, vitamina K, vitamina B y vitamina B12.

**Hidratos de carbono:** son compuestos de carbono, hidrogeno y oxígeno, generalmente compuesto por plantas, ya que representa el 50% de la dieta

**Lípidos y grasas:** formadas principalmente por C,H,O,N,P y S , estas representan la tercera parte del contenido energético total de la dieta. Son de origen animal y vegetal, son la segunda fuente de energía para nuestro cuerpo.

Procesos de la digestión:

En la primera parte de este proceso iniciamos con la boca ya que en ellas encontramos los dientes, las glándulas salivales y la lengua ya que estos tres principales nos ayudan como los dientes en poder triturar el alimento ingerido, la lengua y las glándulas son para formar el bolo alimenticio. Después sigue la faringe ya que en el solo nos ayuda para poder mandar la comida hacia al estómago, en el estómago es donde empieza la digestión ya que este nos ayuda también para almacenar los alimentos pero lo más principal es para poder absorber las proteínas que se manda en todo el cuerpo. Ya teniendo los alimentos digeridos gracias al acido pancreático lo manda hacia el intestino delgado para la absorción de los nutrientes ya absorbido estos se va para el intestino grueso ya que en

este órgano nos ayuda para construir las heces, absorber el agua y minerales, en lo último ya al hacerse las heces para por el recto.

## Electrolitos

Estos son minerales presentes en la sangre y otros líquidos corporales que llevan una carga eléctrica. Los electrolitos afectan como función al cuerpo en muchas maneras incluso la cantidad de agua en el cuerpo y la acidez en la sangre.

## EL ABC DE LA NUTRICION

Es un estado de evaluación nutricional es una condición resultante de la ingestión, digestión y la utilización de los nutrientes, es un proceso dinámico. Esto refleja el grado en que las necesidades fisiológicas de nutrimentos. Sus objetivos es conocer el estado nutricional del individuo, conocer los agentes casuales del estado de nutrición y detectar los individuos de riesgo de deficiencia o excesos.

**BH:** Este análisis proporciona información valiosa sobre los diferentes componentes de la sangre como los glóbulos rojos, los glóbulos blancos y las plaquetas.

**QS:** Consiste en un análisis cuantitativo de diversos metabolitos encontrados en el suero de la sangre que pueden abarcar desde 3 hasta 45 de ellas. Estudia el colesterol, triglicéridos y la glucosa.

**EGO:** Este es un examen de orina ya que nos ayuda a brindar información como diversas enfermedades como infecciones del tracto urinario, diabetes y enfermedades renales.

**BH:** Esta prueba permite medir los glóbulos rojos de varias maneras, denominadas hematocritos, hemoglobina y el recuento de los glóbulos rojos.

## DIETOTERAPIA

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

**Alimentación normal:** todo alimento ingerido es un lapso de 24 horas. La alimentación correcta debe ser aquella que brinde todos los nutrientes en tipo y cantidades necesarias para satisfacer las necesidades diarias de cada individuo.

**Dieta suave:** provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave.

**Alimento recomendado:** puede incluir los alimentos de una dieta normal preparados de manera que su consistencia sea suave.

**Dieta blanda:** este incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos.

Las dietas modificadas en energía o en otros nutrimentos específicos proveen los alimentos adecuados a la condición patológica y fisiológica del individuo.

**Nutrición enteral:** es una técnica que presenta una opción para alimentar al paciente que no puede comer por razones patológicas o psicológicas.

**Nutrición parenteral:** es otra opción para nutrir al paciente que no puede utilizar el sistema digestivo y necesita recibir los nutrientes a través de una vena central o periférica.

## CONCLUSION

La nutrición basada en macronutrientes es un aspecto clave para alcanzar tus metas físicas y de salud, ya que al combinar una dieta equilibrada con un entrenamiento físico adecuado puedes lograr tus objetivos de manera más efectiva y sostenible.

La nutrición es muy fundamental para nuestra salud ya que sin ella no podríamos tener una buena dieta saludable tanto como en niños y adultos, esto es basado ya que nos aporta vitaminas y minerales, esto tiene como benéfico y en una de ellas nos aporta el plato del buen comer y así poder tener una buena estabilidad nutricional.