



**Mi Universidad**

## **Ensayo argumentativo**

Sofhia Hoyos Bolaños

Unidad I

Nutrición

Lic. Daniela Monserrat Mendez Guillen

Medicina Humana

Tercer semestre

14 de septiembre del 2024, Comitán de Domínguez, Chiapas

## NUTRICIÓN - PRIMERA UNIDAD

La primera unidad de la antología de "Nutrición Clínica" se centra en la nutrición como ciencia y aborda conceptos fundamentales que son cruciales para entender la relación entre los alimentos, los nutrientes y la salud, pues en la carrera de medicina es sumamente importante complementar nuestros tratamientos con los alimentos, así como saber los compuestos más pequeños que estos contienen y la función de cada uno de ellos en nuestro cuerpo.

La nutrición, como disciplina científica, ha adquirido un papel cada vez más central en el ámbito de la salud pública y la medicina clínica, pues a través de estudios hemos podido darnos cuenta que la alimentación cumple un papel sumamente importante en el desarrollo de enfermedades y en su tratamiento. La Nutrición Clínica nos introduce a los conceptos esenciales de esta ciencia, destacando su importancia para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades. Esta unidad abarca una variedad de temas que van desde los conceptos generales de la nutrición hasta el análisis detallado de macronutrientes, micronutrientes, fibra, agua, electrolitos y la alimentación saludable.

El estudio de la nutrición se basa en la comprensión de cómo los alimentos y sus componentes afectan el cuerpo humano. La nutrición se define como el proceso mediante el cual un organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta y utiliza nutrientes, y cómo estos procesos influyen en la salud. La unidad resalta la diferencia entre los conceptos de energía, requerimiento y recomendación, destacando que las necesidades nutricionales varían según factores como la edad, el sexo, la actividad física y el estado de salud. Este enfoque subraya la necesidad de que las recomendaciones dietéticas sean propias de cada persona para garantizar que se satisfagan las necesidades nutricionales de cada uno, pues si algo tenemos claro es que cada organismo funciona de manera diferente, a demás de que incluimos factores como enfermedades crónicas, genéticas o biológicas que cada individuo presenta.

Los macronutrientes, que incluyen carbohidratos, proteínas y lípidos, son esenciales para el suministro de energía y la construcción y reparación de tejidos. Los carbohidratos, como fuente primaria de energía, son cruciales para el funcionamiento del cerebro y los músculos. Las

proteínas, por su parte, son fundamentales para la estructura y función celular, mientras que los lípidos no solo proporcionan energía, sino que también son vitales para la absorción de vitaminas liposolubles y la protección de los órganos internos.

Cada uno de estos macronutrientes tiene funciones específicas que, en conjunto, permiten que el cuerpo funcione de manera óptima. Se destaca la importancia de un equilibrio adecuado de estos macronutrientes en la dieta diaria, entendiendo que la desproporción puede llevar a problemas de salud como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares o las deficiencias nutricionales, también aclarando que estos no son malos como en muchas ocasiones los dejan ver, al contrario, nos ayudan a funciones vitales, sin embargo, el consumo desmedido es lo que nos afecta.

A diferencia de los macronutrientes, los micronutrientes son necesarios en cantidades mucho menores, pero son igualmente vitales. Las vitaminas y los minerales participan en innumerables procesos bioquímicos que son esenciales para la vida. Por ejemplo, las vitaminas del complejo B son cruciales para el metabolismo energético, mientras que minerales como el calcio y el hierro son fundamentales para la salud ósea y la formación de glóbulos rojos, respectivamente.

Aquí también abordamos las consecuencias de la deficiencia de micronutrientes, que pueden manifestarse en trastornos como la anemia, la osteoporosis y diversas deficiencias inmunológicas. Este enfoque nos muestra la necesidad de una dieta variada que asegure la ingesta adecuada de todas las vitaminas y minerales esenciales.

La fibra dietética es otro componente crucial de la dieta, reconocido por sus beneficios en la regulación del tránsito intestinal y la prevención de enfermedades crónicas como el cáncer de colon y la diabetes tipo 2. Enfatizamos la importancia de consumir tanto fibras solubles como insolubles para maximizar sus efectos beneficiosos.

El agua, que constituye la mayor parte del peso corporal, es indispensable para todas las funciones fisiológicas, desde la regulación de la temperatura corporal hasta la eliminación de desechos. Además, los electrolitos, como el sodio, el potasio y el cloro, son esenciales para mantener el equilibrio hídrico y la función nerviosa y muscular. La deshidratación o el

desequilibrio electrolítico pueden tener consecuencias graves para la salud, lo que nos muestra la importancia de una ingesta adecuada de agua y electrolitos.

Finalmente, abordamos la relación entre la dieta y la salud, destacando que una alimentación equilibrada y variada es fundamental para prevenir enfermedades y mantener una buena salud. El concepto del "Plato del Buen Comer" es utilizado como una herramienta práctica para garantizar que se consuman todos los grupos de alimentos necesarios en las proporciones correctas y así poder demostrar a los pacientes de una manera más didáctica como seguir su dieta de manera eficiente.

En conclusión, la primera unidad de la antología de "Nutrición Clínica" proporciona una base sólida para comprender la importancia de la nutrición en la salud. A través del estudio de los macronutrientes, micronutrientes, fibra, agua y electrolitos, se destaca cómo cada componente de la dieta contribuye al bienestar general. Este conocimiento es esencial para los profesionales de la salud pues como hemos comentado a través de este texto, la alimentación nos puede ayudar como profilaxis de alguna enfermedad, a disminuir el desarrollo e incluso consecuencias de estas , quienes deben ser capaces de guiar a sus pacientes hacia una alimentación adecuada que promueva la salud y prevenga enfermedades.