



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Ermin de Jesus Reyes López*

*Parcial 1°*

*Nutrición Clínica*

*Lic. Daniela Monserrth Mendez Guillen*

*Medicina humana*

*Tercer semestre*

*Comitán de Domínguez, Chiapas, a 14 de septiembre de 2024*

## Nutrición

Debemos entender de primera mano que es la nutrición y esta será la disciplina encargada de mejorar los hábitos alimenticios por lo que todo profesional del área de salud debe tener al menos conocimientos básicos, porque esta misma disciplina se puede desempeñar como un tratamiento si bien esta es menos invasiva y no afecta de manera opuesta al organismo como lo puede ser un fármaco, este si bien es algo más accesible pues tiene sus contras, tener la alimentación como un tratamiento se requiere un régimen más estricto al momento de consumirlos pues una ligera variación en esta puede traer con secuencias y si lo vemos de otro modo actúa de igual manera que un fármaco recetado, sin embargo la alimentación será un poco más amigable con el propio organismo, porque también debemos entender que esta ciencia no solo se enfocará en cómo nos podemos alimentar si no que también será la encargada de estudiar la interacción del alimento con el cuerpo, y cuál es el aporte que nos da, podemos considerarla también como si fuera la farmacocinética de un fármaco pero en vez de un fármaco será de un alimento como lo puede ser las carnes, cereales, vegetales y frutas.

Si bien sabemos que la nutrición se toma por aparte en el ámbito de la medicina, pero al usarlas en un conjunto podremos entender que es de gran importancia ya que repasando algunos temas de esta unidad logramos ver la importancia que esta disciplina tiene a la hora de manejar terapias o tratamientos, ya que estos mismos pueden suplir algunos fármacos que puedan causar aun más daño en nuestro paciente, además de servirnos para complementar dietas u otros aspectos alimenticios como para bajar de peso, para ganar masa muscular, esta misma nos puede servir para lograr sobre llevar mucho mejor las enfermedades crónicas ya que algunas pueden tener restricciones de alimentos y si sabemos o tenemos noción de que es lo que le aporta lo podremos sustituir por otro de mejor consumo, la nutrición será el área encargada de ver este aspecto de equilibrio en las personas sobre la alimentación tanto si una persona está en desnutrición o si está en sobrepeso. De esta manera considero que esta disciplina es de mucha importancia en el ámbito médico y que lo sepan llevar a cabo porque en si una alimentación muy bien balanceada nos permitirá nutrir de manera abundante y necesaria al organismo para que tengamos un óptimo funcionamiento de los mismos dentro de estos nutrientes encontramos una clasificación que es la de los macronutrientes (carbohidratos, proteínas y lípidos) y micronutrientes (vitaminas y minerales), como médicos podemos saber cómo son y cómo los podemos sustituir en un hospital que este equipado pero de manera natural el área de la nutrición nos detalla de una manera más explícita donde y cómo los podemos observar todos estos nutrientes son muy indispensables para el funcionamiento humano si detallamos un poco más pues el cuerpo humano depende de un sistema muy importante el cual conocemos como sistema digestivo o tracto digestivo que este será el principal medio de absorción de estos nutrientes, el sistema digestivo lo componen múltiples estructuras las que necesitan estar siempre irrigadas para así estar funcionando de manera adecuada, esto dependerá especialmente del estómago a intestino

delgado y grueso, en el estomago al contener un volumen de acido cloridrico nos permitira descomponer el alimento ingerido en fromas que sean de una mejor digestion y absorcion, esta funcion esencial del estomago es fundamental para varios alimentos ya que para ser absorbidos o los nutrientes que necesitemos sean absorbidos algunos necesitan desintegrarse o separarse de proteinas u otras sustancias y asi mismo el estomago los desenlaza para poder utilizarlos por separados, una ves que pasa el estomago mencione otras estructuras que son principales como lo es el intestino delgado, este se lleva la mayor parte de absorcion siendo mas especificos en el duodeno, como mencione la alimentacion es un factor de suma importancia porque asi como nos puede ayudar de multiples maneras a nutrir por medio de aportes de alimento asi tambien nos puede perjudicar al haber una disminucion en el mismo, por causa de la deficiencia de nutrientes puede ocasionar una complicacion multisistemica ya que esto puede generar una reaccion en cadena. Por otro lado, no se puede negar que la nutrición tiene un impacto directo en la salud mental; la relación entre nuestro consumo y nuestras emociones es un área de creciente importancia en las últimas décadas algunos trastornos relacionados a estos podemos mencionar la anorexia y el sobrepeso que bien son muy distintan pero las dos se relacionan con el aporte nutricional, el estado mental cumple unos de los factores mas importantes porque de estos dependen la ingesta ya sea que sea muy exajerada o que no haya alguna alterando tambien esta mala ingesta el estado emocional por ejemplo al np ingerir alimentos puede trater complicaciones cerebrales severos como alucionaciones o perdida de la memoria. Ciertos nutrientes, como los ácidos grasos omega-3, las vitaminas B y el zinc, desempeñan un papel importante en la regulación del estado de ánimo y la prevención de afecciones como la depresión y la ansiedad. La falta de estos nutrientes puede alterar la química del cerebro y provocar desequilibrios del estado de ánimo. Por lo tanto, una dieta variada y rica en estos elementos no sólo beneficia la salud física sino que también promueve el bienestar emocional. Sin embargo, a pesar de los beneficios comprobados de comer bien, la sociedad actual enfrenta importantes desafíos en el desarrollo de hábitos nutricionales saludables. Tambien debemos mencionar que esta diciplina es una de las que más historia tiene junto con la medicina con argumentos solidos e investigaciones que se han realizado hoy en día, podemos observar que hasta los animales que han venido evolucionando como nosotros, ellos como nostros tambien tienen un sentido comun sobre que deben ingerir y como y donde buscarlo, los animales mayor mente se apoyan de plantas que nosotros posteriormente investigamos y tienen ciertas propiedades que nos ayudan luego el area de nutricion se encarga de encontrar un balance entre su ingesta con otros alimentos y asi poder mejorar de una manera progresiva y sin alteraciones colaterales. Esta ciencia que se ha venido estudiando de manera relacionada con la medicina tienen una relacion más haya de lo que vemos, ya que a base de la nutricion la medicina pude desarrollar de una manera más precisa algunos farmacos que puden ser de gran utilidad ya que una se puede encargar de estudiar al alimento y propiedades y la otra pude hacerlo de una manera sintetica para que la persona tenga una mejor reaccion de una manera eficaz y rapida, o por lo contrario si el elemento sintetico no es muy viable pues se puden ocupar elementos organicos para sustituirlos.

En conclusión podemos entender que en, podemos entender la importancia de la nutrición como ciencia para reorientar o asesorar de buena manera a las personas, entender que es una parte importante para promover la salud y prevenir enfermedades, y que es barata y de fácil acceso. Su correcta aplicación no sólo permite optimizar las funciones corporales, sino que también juega un papel vital en el manejo y tratamiento de diversas enfermedades crónicas. Una dieta equilibrada basada en un profundo conocimiento de los nutrientes puede complementar los tratamientos médicos, reducir la dependencia de medicamentos y mejorar significativamente la calidad de vida de los pacientes. Por lo tanto, todos los que trabajamos en el campo de la salud debemos valorar la importancia de la nutrición e incorporarla activamente en la atención de nuestros pacientes, reconociendo que una buena nutrición es clave para la salud física y mental.

## Referencias

### I. Antología de Nutrición Clínica UDS