



Mi Universidad

Ensayo argumentativo

Michelle Roblero Álvarez

Primer parcial

Nutrición Clínica

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Medicina Humana

Tercer Semestre

Comitán de Domínguez, Chiapas, 2 de septiembre de 2024

“Nutrición como ciencia”

La nutrición ha evolucionado considerablemente, y se ha convertido en un pilar fundamental para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. En el contexto médico, entender la nutrición no solo significa conocer qué alimentos son saludables, sino también cómo estos impactan en la salud de los individuos a lo largo de diferentes etapas de la vida. La primera idea clave es que la nutrición no se limita a un enfoque puramente biológico. Aunque uno de sus pilares fundamentales es estudiar cómo los organismos ingieren, digieren, absorben, eliminan y utilizan las sustancias alimenticias, su alcance se extiende también al análisis de las interacciones entre los alimentos y sus efectos en el cuerpo, tanto en situaciones de salud como de enfermedad. Este enfoque holístico subraya la importancia de considerar factores externos al cuerpo, como el entorno social y cultural, que influyen en las elecciones alimentarias y, en consecuencia, la salud general.

La energía derivada de los alimentos es esencial para mantener funciones biológicas básicas como la síntesis de tejidos y la regulación de la temperatura corporal. Este enfoque en la energía subraya la necesidad de entender la nutrición desde una perspectiva funcional, donde la ingesta adecuada de alimentos no es solo cuestión de satisfacer el hambre, sino de proporcionar al cuerpo los recursos necesarios para llevar a cabo procesos vitales. Además, las recomendaciones nutricionales son el resultado de cálculos estadísticos realizados por autoridades de salud, y tienen como objetivo guiar a la población hacia una ingesta adecuada de nutrientes. Aquí surge la distinción entre recomendaciones y requerimientos. Mientras que las recomendaciones son guías colectivas, los requerimientos reflejan las necesidades específicas de cada individuo, que varían según factores como la edad, el sexo, la actividad física y el estado de salud. Este reconocimiento de la individualidad en la nutrición destaca la importancia de un enfoque personalizado en la dieta y la salud. La kilocaloría es la unidad de medida utilizada para cuantificar la energía térmica en el contexto de la nutrición. Aunque comúnmente se habla de "calorías", la precisión científica requiere el uso de kilocalorías para expresar la cantidad de energía que los alimentos proporcionan al cuerpo, un aspecto

fundamental en la nutrición es la definición de nutrimento, que se refiere a cualquier sustancia que realiza una función en el organismo y que es ingerida a través de la dieta.

Los nutrimentos son las unidades funcionales mínimas que las células utilizan para llevar a cabo sus funciones. Esta definición recalca la importancia de una dieta balanceada que proporcione todos los nutrimentos esenciales para el funcionamiento óptimo del cuerpo. La dieta se define como el conjunto de alimentos consumidos en un día, un concepto que se desvincula de la idea comúnmente errónea de que la dieta es sinónimo de un régimen de reducción calórica. Esta perspectiva refuerza la idea de que las elecciones alimentarias son reflejo de la cultura, las creencias y las preferencias personales. El alimento, por definición, es cualquier sustancia que proporciona beneficios nutricionales, es decir, contiene uno o más nutrientes en cantidades significativas que pueden ser absorbidos y utilizados por el organismo; por su parte, la inocuidad destaca la importancia de que los alimentos no sean perjudiciales para la salud, lo que implica que deben estar libres de contaminantes o sustancias nocivas. También tenemos al “atractivo sensorial” de los alimentos es un factor aprendido que influye significativamente en las preferencias alimentarias; los sabores, aromas y texturas de los alimentos, junto con los estilos culinarios característicos de diferentes culturas, juegan un papel importante en la elección de los alimentos. Este aspecto resalta cómo la nutrición está intrínsecamente vinculada con la cultura y las experiencias personales, lo que añade una capa de complejidad al estudio de la nutrición como ciencia. Los macronutrientes, que incluyen hidratos de carbono, lípidos y proteínas, son componentes esenciales de la dieta humana, cada uno desempeñando un papel crucial en el suministro de energía y la estructura del cuerpo. Los hidratos de carbono son compuestos, sintetizados por las plantas, son una fuente principal de energía, proporcionando aproximadamente la mitad de las calorías en una dieta típica. Los monosacáridos, como la glucosa, son fundamentales para funciones cerebrales, mientras que la fructosa, a menudo consumida en exceso a través de productos como los refrescos, está relacionada con problemas de salud como la obesidad y el síndrome metabólico. Este tipo de carbohidratos destaca la importancia de moderar su consumo y preferir fuentes naturales y no procesadas.

Las grasas o también llamados lípidos son una fuente concentrada de energía, proporcionando 9 kcal por gramo. Su papel no se limita solo al suministro de energía; las grasas también son cruciales para la absorción de vitaminas liposolubles y la protección de órganos. A pesar de su importancia, el exceso de grasa, especialmente las saturadas, puede llevar a problemas de salud. A diferencia de los hidratos de carbono y lípidos, las proteínas son la base estructural de los seres humanos y los animales. Están compuestas por aminoácidos, algunos de los cuales son esenciales y deben ser obtenidos a través de la dieta. Las proteínas no solo son cruciales para la construcción y reparación de tejidos, sino que también pueden servir como una fuente de energía en situaciones de escasez de carbohidratos. En conjunto, los macronutrientes no solo proporcionan la energía necesaria para la vida diaria, sino que también desempeñan roles fundamentales en la estructura y el funcionamiento del cuerpo. Los minerales, que constituyen entre el 4% y 5% del peso corporal, desempeñan funciones cruciales en el organismo. Se dividen en macrominerales, como el calcio y el fósforo, y microminerales, requeridos en cantidades menores. El calcio y el fósforo son predominantemente almacenados en los huesos y dientes. Los demás macrominerales y microminerales, aunque en menor cantidad, son igualmente vitales para procesos biológicos esenciales. La fibra dietética, tanto soluble como insoluble, desempeña un papel crucial en la salud digestiva. Las fibras insolubles, como la celulosa, aumentan el volumen fecal y mejoran el tránsito intestinal, reduciendo el riesgo de estreñimiento. Las fibras solubles forman geles en el tracto digestivo, ralentizan el tránsito y pueden reducir la absorción de colesterol y otros nutrientes. El agua, que representa aproximadamente el 60% (2/3 agua intracelular y una tercera parte plasma y linfa) del peso corporal en adultos delgados, es fundamental para la vida. Actúa como medio de transporte para nutrientes, regula la temperatura corporal mediante la sudoración, y facilita la digestión y excreción. Sin suficiente agua, el cuerpo no puede mantener su homeostasis, lo que puede llevar a deshidratación y serias complicaciones, como daño a órganos vitales y, en casos extremos, la muerte. Los electrólitos son sustancias que se disocian en iones de carga positiva y negativa al disolverse en agua, desempeñando roles cruciales en la fisiología del cuerpo. Los principales electrólitos extracelulares, como sodio, calcio, cloruro y bicarbonato, y los

intracelulares, como potasio, magnesio y fosfato, son esenciales para mantener el equilibrio osmótico y ácido-base, así como para regular las concentraciones iónicas dentro y fuera de las células. Esta regulación es vital para procesos como la contracción muscular, la transmisión nerviosa y la hidratación celular. El equilibrio adecuado de estos iones es crucial para la salud. Un desequilibrio puede llevar a condiciones graves como la deshidratación, alteraciones en el ritmo cardíaco, y otros problemas metabólicos. Una dieta adecuada es clave para mantener la salud y prevenir diversas enfermedades, las dietas deficientes están estrechamente vinculadas a problemas de salud como la desnutrición, deficiencias nutricionales y enfermedades crónicas de creciente prevalencia. Las dietas mediterráneas y esquimales se caracterizan por el uso de aceite de oliva y aceite de pescado, respectivamente, ambos ricos en ácidos grasos poliinsaturados, que tienen efectos beneficiosos sobre la salud cardiovascular. La inclusión de alimentos vegetales frescos en la dieta también se ha relacionado con una menor incidencia de enfermedades crónicas degenerativas. La fibra, en particular, es crucial para prevenir problemas digestivos como el estreñimiento, y reduce el riesgo de cáncer de colon y otras afecciones gastrointestinales. Para que una dieta sea efectiva en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, debe cumplir con varias características esenciales: completa, suficiente, equilibrada, inocua, variada y adecuada. Los alimentos funcionales, como los probióticos y prebióticos, ofrecen beneficios adicionales más allá de su valor nutritivo básico. Los probióticos, presentes en alimentos fermentados como el yogurt, pueden mejorar la salud digestiva al alterar favorablemente la microflora intestinal. Los prebióticos, por otro lado, estimulan el crecimiento de bacterias beneficiosas en el colon, mejorando la salud intestinal y la absorción de nutrientes.

Una alimentación adecuada es esencial para mantener la salud y prevenir condiciones crónicas. La inclusión de alimentos funcionales también puede proporcionar beneficios adicionales. Adoptar una dieta saludable es, por tanto, una estrategia clave tanto para la prevención como para el manejo de diversas enfermedades, subrayando la importancia de elegir cuidadosamente los alimentos y mantener hábitos alimenticios óptimos.

REFERENCIAS

1. **Antología de Nutrición Clínica. Unidad I “Nutrición como ciencia” (pág. 9- 31).**
2. Kathleen, L., & Escott, S. (2013). Krause dietoterapia. Elsevier.
3. Kaufer, M. (2015). Nutriología médica. Médica Panamericana.
4. Pérez Liazur, A., & García Campos, M. (2014). Dietas normales y terapéuticas. McGraw Hill.
5. Ascencio, C. (2017). Elementos fundamentales en el cálculo de las dietas. Manual Moderno.
6. Roth, R. (2009). Nutrición y dietoterapia. McGraw Hill.
7. Téllez, M. (2014). Nutrición clínica. Manual Moderno.
8. Setton, D., & Fernández, A. (2014). Nutrición en pediatría: Bases para la práctica clínica en niños y enfermos. Médica Panamericana.