



Mi Universidad

Ensayo

López Méndez Breici del Rocio

Parcial I

Nutrición

Lic. Méndez Guillen Daniela Monserrat

Medicina Humana

Tercer semestre grupo B

Comitán de Domínguez Chiapas, 10 de septiembre del 2024

En el presente ensayo se tomarán y explicarán de manera argumentativa múltiples temas y conceptos que son muy importantes para la nutrición, primeramente definiremos nutrición; la “nutrición es una ciencia la cual estudia desde los alimentos, nutrimentos junto a su acción, interacción y equilibrio respecto a la salud y la enfermedad y su ingestión” (Universidad Del Sureste, s.f) en pocas se podría definir a nutrición como la ciencia que estudia los procesos biológicos los cuales constan del proceso de digestión, estos serían la ingestión, la digestión, la absorción y excreción. Para que todo este proceso de digestión pueda darse debemos saber que todo esto se integra de órganos y órganos accesorios. Los órganos principales son la boca, el esófago, el estómago, el intestino delgado, el intestino grueso y dentro de los órganos accesorios se encuentran la lengua, los dientes, , glándulas salivales, páncreas, hígado y vesícula biliar, gracias a todos estos órganos y glándulas se puede completar el proceso de digestión, principalmente todo esto inicia con la ingestión de los alimentos por la boca y en este paso entran las glándulas salivales (parótidas, sub maxilar y sub lingual) haciendo un efecto químico en el alimento, pero esto se da gracias a los dientes como los incisivos que se encargan de desgarrar a la comida, los caninos que se encargan de sujetar a la comida, los premolares y molares los cuales cumplen la función más importante y es triturar la comida, posteriormente esto pasará al esófago dejándose de llamar comida y adoptará el nombre de bolo alimenticio llegando al estómago dejándose de llamar bolo alimenticio y convirtiéndose en quimo, gracias al ácido clorhídrico se descompondrán las moléculas grandes y se convertirán a moléculas pequeñas, posteriormente pasará al esfínter pilórico entra al duodeno y se mezcla con enzimas pancreáticas y bilis y se llamará kilo, posteriormente este pasará al intestino grueso para su excreción. Es de suma importancia saber todo este proceso ya que este es el pan de cada día para entender porque proceso pasan todos los alimentos, desde el agua hasta una fruta. Ahora bien, debemos de saber que la nutrición es una ciencia muy importante para todo ser humano y esto es porque nutrición se encarga de realizar múltiples dietas balanceadas en verduras, frutas leguminosas y carnes esto con el fin de poder mantener una buena salud nutrimental, y esto es muy importante porque nos podemos evitar de muchas enfermedades al tener una buena alimentación y una dieta saludable, y si en dado caso una persona ya está enferma, esta necesita tener un buen control de su alimentación, tal es el caso de los hipertensos los cuales

no deben consumir cualquier cosa ya que si llegan a hacerlo esto podría traer graves consecuencias en su salud, teniendo esto en cuenta el médico debe dominar un poco la nutrición y esto porque en la mayoría de las veces un médico le dice a su paciente enfermo que no debe de consumir algunas cosas, pero por un lado viene lo malo ya que no le da recomendaciones de que cosas debe consumir y en cuanta cantidad para esto en nutrición se ve que existen dos clasificaciones de nutrientes , y los nutrientes son cualquier tipo de sustancia que tiene o hace alguna función en el organismo y es ingerida en la dieta, nuestra dieta sería todo lo que consumimos en un lapso de 24 hora, y el médico debe saber de los nutrientes porque gracias a estos obtenemos energía , ayudan a reparar y regular el organismo entre otras cosas, para esto los nutrientes como se mencionó con anterioridad se clasifican en 2 los cuales serían los micronutriente y los macronutrientes. Los macronutrientes están clasificados por carbohidratos, lípidos y proteínas, estos son nutrientes orgánicos y se incluye a las vitaminas y estas son micronutrientes al igual que los minerales pero estos son considerados como inorgánicos.

El consumo de dichos macro y micronutrientes son esenciales para todo ser humano ya que todos estos están dispersos por todos los alimentos que el ser humano consume día a día, de igual manera otras de las cosas que son esenciales para todo ser humano es el agua, ya que el ser humano desde el nacimiento está compuesto al 75 u 85 de agua, el agua es fundamental para el ser humano ya que actúa en el sistema circulatorio, de igual manera cumple una función para el transporte de nutrientes y todas las sustancias del cuerpo, mantiene la constancia física y química de los líquidos intracelulares y extracelulares de igual manera cumple una función termorreguladora del cuerpo, si en dado caso no se llegara a consumir agua el cuerpo entraría en una deshidratación grave provocando una disminución del volumen sanguíneo y por ende un choque hipovolémico provocando la muerte, para evitar dicho suceso es necesario saber que cuando un paciente tiene deshidratación es recomendable la ingesta de agua y de electrolitos para regular el volumen sanguíneo. Para evitar todo suceso anteriormente mencionado se ha llegado a realizar una clasificación de alimentos los cuales pueden ser de origen vegetal y animal agregando su contenido nutricional, y para la deshidratación y la buena alimentación se realizaron las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAs) como el

plato del buen comer que se divide en 3 partes coloreado con 3 tonos los cuales nos indican que podemos comer mucho, de igual manera en que alimentos tener precaución de su consumo y de cuales se deberían consumir moderadamente estos teniendo un color verde, amarillo y rojo , para la jarra del buen beber nos indicara el porcentaje de agua la cual debemos consumir diariamente.

Para concluir recordemos que la nutrición es un área de conocimiento fundamental para todo medico ya que desempeña un papel clave para realizar una prevención, tratamiento y manejo de múltiples enfermedades, de igual manera permite asesorar de manera integral a los pacientes sobre hábitos alimenticios saludables, reduciendo el riesgo a enfermedades crónicas tales como la hipertensión y cardiopatías

Bibliografía:

Universidad Del Sureste. (s.f). *Antología: Nutrición clínica.*

[93269c5c7b57b22d6ce732e5f1e0e3ec.pdf \(plataformaeducativauds.com.mx\)](#)