



Mi Universidad

Ensayo

Daniel Esteban Hernández Méndez

Ier. Parcial

Nutrición clínica

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillén

Licenciatura en Medicina Humana

Tercer semestre, grupo B

Comitán de Domínguez, Chiapas a 09 de septiembre de 2024

Nutrición como ciencia

La nutrición es considerada como una ciencia de vital importancia para realizar múltiples procesos a nivel fisiológico del cuerpo humano, siendo fundamental para el crecimiento y el desarrollo, así como el fortalecimiento del sistema inmune, la conservación de un peso corporal y por lo tanto de un bienestar general, siendo una ciencia que engloba a numerosos conceptos será necesario determinar y analizar algunos de los más básicos.

La nutrición se encarga del estudio de los alimentos, nutrimentos y otras sustancias centradas en establecer un equilibrio entre la salud y la enfermedad, además a este concepto se le puede agregar que es el proceso de ingestión, digestión, absorción, transporte, uso y excreción de sustancias, de tal manera que tras estos procesos se obtiene energía y se desechan los componentes no necesarios, con los que el cuerpo ya tiene suficiente, o en otros casos los que no pueden ser bien absorbidos derivados de múltiples alteraciones fisiológicas como patológicas; como se mencionó, la energía obtenida es de suma importancia tras el desarrollo de todas las actividades del ser humano, desde hacer lo más mínimo hasta realizar lo más complejo dependiendo de las capacidades de un individuo, y que claramente hablando de alimentos hace referencia a una dieta, es decir, los alimentos ingeridos en un día independientemente de su contenido nutrimental, de su inocuidad o de su atractivo sensorial, recordemos que los alimentos son bastante complejos y por lo tanto todos son variables respecto al aporte de nutrientes que ceden al cuerpo humano, para ello estos pueden clasificarse dentro de dos grandes grupos. Los macronutrientes engloban a los hidratos de carbono, los lípidos y las proteínas, cada uno de ellos se han convertido en componentes esenciales para efectuar procesos fisiológicos y al mismo tiempo cada uno de ellos tienen su propia complejidad.

Los hidratos de carbono comprenden aproximadamente el 50% de las calorías totales ingeridas en la dieta, los hidratos de carbono están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno. A su vez, estas tienen una subclasificación en las que se engloban los monosacáridos, disacáridos y polisacáridos, ejemplos de ellos pueden ser la glucosa, galactosa y fructosa; sacarosa, lactosa y maltosa, respectivamente.

Por otra parte, los lípidos comprenden alrededor del 34% de las calorías totales ingeridas en la dieta, respecto al aporte energético, estas aportan 9kcal por gramo, como hemos

revisado anteriormente, estas se almacenan en los adipocitos, que básicamente sirven como una reserva de energía para cuando esta se considere de uso necesario, también es fundamental para la digestión, absorción y transporte de proteínas liposolubles, estas tienen la capacidad de funcionar adecuadamente con los lípidos, al mismo tiempo, estas tienen una subclasificación, que va desde lípidos simples, lípidos compuestos y lípidos misceláneos.

Como otro componente están las proteínas, estas realizan múltiples funciones fisiológicas para el cuerpo humano, estas pueden ir desde ser estructurales, de transporte, acelerar procesos metabólicos entre otros procesos más, su aporte nutricional es de 4kcal/gramo, para su síntesis será necesaria la participación de los aminoácidos, algunos que pueden considerarse como esenciales y otros como no esenciales, esta clasificación es dependiente de los aminoácidos que puede generar el cuerpo de los que tienen que ser ingeridos.

El segundo gran grupo se denomina micronutrientes, dentro de este grupo se engloban a las vitaminas y a los minerales, para el caso de las vitaminas, como se mencionó anteriormente existen las vitaminas liposolubles, ejemplo de esto pueden ser la vitamina A, vitamina E, vitamina K y vitamina D; existe una segunda subclasificación las cuales son las hidrosolubles, como es el caso del ácido pantoténico, niacina, riboflavina, ácido fólico, cobalamina, piridoxina, biotina, tiamina y ácido ascórbico. Dejando de un lado a este primer segmento de micronutrientes aparecen los minerales, que a su vez estas tienen una subclasificación según su necesidad de consumo, estos son los macrominerales, su consumo va desde ≥ 100 mg/día, y los microminerales que su consumo va desde < 15 mg/día. Además de ello, se encuentran las fibras, como es el caso de la fibra dietética que son los componentes de plantas que no pueden ser digeribles por ciertas enzimas y las fibras funcionales, esta última se trata de los hidratos de carbono, a destacar que ambas clasificaciones se centran en funciones fisiológicas del sistema digestivo, facilitando sus procesos funcionales y previniendo la aparición de enfermedades.

Como es de conocimiento general, el agua es considerada también como un componente de vital importancia, se menciona que el 75 al 85% del total del peso corporal de un adulto sano se trata de agua, y que como propósitos incluye a muchos procesos que permiten una adecuada funcionalidad desde el nivel celular a la complejidad de órganos y sistemas, y que como hemos revisado anteriormente, este necesita de una ingesta diaria que viene como

necesidad de la sed, una sensación por consumir líquidos secundario a una posible deshidratación celular o a la disminución del volumen de LEC, la ingesta de líquidos puede ser variable y que recomendablemente para fines nutricionales puede incluir electrolitos, estas son sustancias que forman cationes y aniones cuando entran en contacto con el agua, a estos los podemos encontrar en el medio intracelular y extracelular, ejemplo de ello el potasio, magnesio y fosfato; sodio, calcio, cloruro y bicarbonato, respectivamente.

Todo lo anterior mencionado hace referencia a la capacidad de aporte nutrimental que tienen los alimentos tras el consumo diario de ellos, además de conocer estos datos será necesario hacer mención del plato del buen comer que básicamente se trata de una herramienta fundamentada en criterios obtenidos por la Secretaría de Salud que segmenta a los alimentos en grandes grupos para un correcto balance alimenticio o lo más cercano a ello, dentro de este esquema se encuentran las frutas y verduras, los cereales y las leguminosas y alimentos de origen animal. Todo esto induce a la nutrición a un nivel mucho más cercano a la medicina como ciencias relacionadas para alcanzar propósitos en común, este puede abarcar la prevención de enfermedades, establecer y mejorar una salud mental, participar en el crecimiento y desarrollo y por lo tanto esto puede conducir a mejorar la calidad de vida de los individuos quienes sean informados y presenten un interés sobre la ingesta de alimentos de manera cotidiana.

Bibliografía

Universidad del Sureste. Nutrición clínica. Antología. Unidad I Nutrición como ciencia.
Universidad del Sureste. Recuperado el 10 de septiembre de 2024