



**Mi Universidad**

## **Ensayo Argumentativo**

*Diego Adarcilio Cruz Reyes*

*Primer parcial*

*Nutrición Clínica*

*Lic. Daniela Monserrath Méndez Guillen*

*Medicina Humana*

*Tercer Semestre*

*Comitán De Domínguez Chiapas 14 De Septiembre Del 2024*

En esta redacción hablaremos sobre la importancia que tienen la nutrición relacionada a la medicina esto con una finalidad de conocer un poco más la materia, pero también de saber como poder implementar sus conocimientos para la resolución de algunas patologías al igual de beneficios hacia los pacientes en un balance de sus condiciones saludables, primero, tenemos que la nutrición es una área de complementación en la cual queremos como meta mejorar la alimentación de una persona, para esto tenemos que saber que seguir una serie de reglas u indicaciones en la cuál podamos ofrecer de forma en la que el paciente entienda que una dieta sirve para diferentes procesos de la vida y una pregunta que se da mucho en se asocia a la materia es ¿solo para esto nos sirve?. Pues no en realidad también una dieta saludable nos ayuda a regir los estados patológicos de un paciente. Ahora bien la nutrición es una rama muy interesante de la salud, ya que hablaremos de esta como una ciencia, ciencia que estudia de manera muy amplia la interacción, equilibrio y balance de los alimentos esto se puede englobar como un proceso biológico que estudiara cuatro secciones las cuales son; la ingestión, digestión, absorción y la excreción. Para esto también tenemos que observar que al inicio de esta primera unidad nosotros como principales personas las cuales tengamos contacto con las personas deberemos saber que un proceso muy particular y este es el del proceso digestivo: proceso que nos explica de manera muy abundante el inicio y fin de las ingestas de los alimentos, dicho esto tendremos que saber que a través de los alimentos obtenemos energía que esta se encarga como tal de la capacidad de efectuar un trabajo, porque decimos esta definición?, pues bien un ejemplo claro es cuando nosotros como personas cargamos peso haciendo que necesitemos de energía y esta energía de donde la sacamos de los alimentos que consumimos, aquí quiero hacer un énfasis en un aspecto fundamental nosotros como médicos tenemos que hacer recomendaciones a los pacientes que estas serán sugerencias hacia estos y sus requerimientos que estos si o si se deben de hacer, porque el paciente tiene que tener en cuenta también por su salud y si el paciente no realiza las indicaciones este no tendrá mejoría y en cambio este tendrá repercusiones.

Necesitamos que los pacientes sepan que el comer bien es un factor muy importante ya que con una buena sustancia nutritiva y una buena dieta (alimentos ingeridos) esto ayudara a que el paciente tenga una salud más optima, a esto tenemos que mncionar que la materia se presta para poder interpretar de manera congruente los aspectos que sean informativos y beneficiosos para el paciente, a esto hay que explicar muchas cuestiones como desde ver que para una buena alimentación hay que entender que los nutrientes, se pueden clasificar en aspectos tanto de macronutrietes estos son los que se necesitan con mayor aporte dado a que estos son importantes entre su subclasificación estos entran los lípidos, los carborhidratos y las proteínas, además también, tenemos los micronutrientes que estos los vamos igualmente a subclasificar en vitaminar y minerales, especificaremos un poco más a detella esto ya que es de suma importancia saber para que nos ayudan y para que es son buenos, de inicio estos van a hacer una homeostasis osea un equilibrio en el cual tengamos en nuetro organismos; algunas de lñas funciones de los macronutrientes son: el aporte de energía, la regulación y la estructuración, por otro lado tenemos a los micronutrientes que estos nos vamos a basar en que son simples y que estos tienen caracteristesticas un tanto más especificas y complejas como las que son solubles en agua, se critalizan y son de sabor dulce dentro de estos tenemos algunos ejemplos de los micronutrientes que se escuchan con frecuencia y estos son: la fructuasa, la galactosa y la glucosa más alla de esto tenemos más clasificaciones para fines de la materia y la antología no abundaremos estos ya que considero, que este trabajo se centrara en el beneficio al ser humano que nosotros tenemos entras manos.

Y a esto tenemos que hacer énfasis en como abacamos la nutrion clínica en aspecto más profundo y a lo que me refiero es que tenemos que considerara los aspectos que desde mi punto de vista tengo que hacer validos y uno de estos puntos es el agua que para mi este ultimo es uno de los mas importantes ya que aproximadamente tenemos en el cuerpo del 75% al 85% del peso corporal solo al nacer y en una estapa adultaasta el 70%, y si habalmos de la improytancia que tienen este no se queda ataras ya que si o si se neceta para procesos digestivos,

de absorción y de excreción sin lugar a duda estos procesos fundamentales son solo para el paciente si no para cualquier ser vivo, por eso la suma importancia de explicar que el consumo de agua es vital para el ser humano, pero ¿cuanto tenemos que tomar de agua al día? Pues bien la cantidad adecuada son 2 litros al día y esto es muy importante ya que la baja ingesta de agua puede provocar alteraciones en el cuerpo, pero no solo la poca ingesta si no que también la ingestas de cantidades altas de agua provocando desde una sobrehidratación hasta una deshidratación.

Y para todo lo anterior mencionado yo quiero tomar en cuenta dos recomendaciones que tomaron una gran relevancia en este primer curso y es lo del plato del buen comer y la jarra del buen beber que estos dos no buscan más que la educación de las personas explicando como debe de ser un plato balanceado y cuando es el consumo diario que hay que tomar de agua. Estos muy fáciles entendiendo lo ya anteriormente mencionado, estos dos conjuntos los podemos adaptar como un apoyo hacia un beneficio mayor.

## BIBLIOGRAFÍA

- Kaufer, M. (2015), Nutrición Médica, Médica Panamericana.
- Perez Liazur, A & Garcia Campos M, (2014), Dietas normales y terapéuticas, Mc Graw Hill.