



Ensayo

Abril Guadalupe de la Cruz Thomas

Parcial I

Nutrición I

Lic. Daniela Monserrath Méndez Guillen

Licenciatura en Medicina Humana

Tercer semestre grupo "B"

Comitán de Domínguez, Chiapas, a 07 de septiembre de 2024

Como tal, la nutrición es la ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos y otras sustancias conexas, su acción, interacción y equilibrio respecto a la salud y a la enfermedad; además se ocupa de las consecuencias sociales, económicas y culturales de los alimentos y su ingestión.

La nutrición es fundamental para la supervivencia de los seres vivos, ya que permite: Crecer, Desarrollarse, Renovar tejidos dañados, Disponer de energía para el funcionamiento del organismo.

De esta ciencia se desprenden varias subramas, pero solo nos enfocaremos en la nutrición clínica.

Esta es una subrama de la nutrición y también de la medicina que se centra en el manejo dietético de los pacientes, especialmente aquellos con enfermedades o condiciones médicas específicas. Su objetivo es prevenir, diagnosticar y tratar deficiencias nutricionales o desequilibrios que puedan afectar el estado de salud de una persona, así como optimizar el soporte nutricional durante el tratamiento de enfermedades.

Esta comienza a hacer función desde que un alimento ingresa la boca, pasa por los dientes (32 en total contando 8 incisivos, 4 caninos, 8 premolares y 12 molares). Aquí ocurre la fase mecánica, refiriéndonos a todo el proceso de masticación. Cuando llega al estómago empieza la segunda fase que es química, aquí básicamente se degrada al bolo alimenticio y se absorben los nutrientes que el cuerpo necesita.

Estos nutrientes se pueden dividir en dos: macro y micro nutrientes:

Los primeros se vuelven a subdividir en tres; carbohidratos, lípidos y proteínas.

Para los carbohidratos, se conocen también como glúcidos, sacáridos o hidratos de carbono, cumplen tres funciones importantes:

- Energética — la más importante
- Estructural
- Reguladora — homeostasis

Además, se destacan tres importantes hidratos de carbono: monosacáridos, disacáridos y polisacáridos.

Los dos primeros son compuestos simples mientras que el último es un compuesto complejo.

Para estos primeros dos se destacan tres características:

- Solubles en agua
- Se cristalizan
- Sabor dulce

Para los polisacáridos también se destacan sus propias características:

- Difícil digestión
- No son dulces
- No son solubles en agua
- No se cristalizan

En general, los carbohidratos son sintetizados por plantas y son una fuente de energía importante en la dieta, estos suponen aproximadamente la mitad de las calorías totales.

Para los lípidos, otro grupo importante de los macronutrientes, estos están compuestos por bioelementos, donde se destacan: C, H, O, P, S, y en algunas ocasiones N.

Como característica principal es que son hidrofóbicos, quiere decir que no son solubles en agua.

En cuanto a su clasificación, nos encontramos con:

- Ácidos grasos saturados — estérico, butírico, mirístico y palmítico.
- Ácidos grasos trans
- Ácidos grasos mono insaturados — ac. Oleico
- Ácidos grasos polinsaturados — Omega 3 y 6, DHA y EPA.

Estos lípidos cumplen funciones tales como:

- Reguladora — termorregulación
- Energética — reserva
- Estructural

Para nuestro último grupo de los macronutrientes, nos encontramos con las proteínas, estas son de origen animal y están compuestas de aminoácidos.

Tienen funciones como:

- Estructural
- Reguladora
- Energética — desnutrición energética-proteica.

Y por otro lado también tenemos a los micronutrientes, estos destacan por tener que ingerirse en menor cantidad, sobresalen las vitaminas y minerales.

Las vitaminas son componentes naturales en los alimentos, tienen una función fisiológica ya que ayudan al mantenimiento, reproducción, crecimiento y desarrollo del organismo, estas son esenciales ya que su ausencia o insipencia produce un síndrome de deficiencia específico.

Se dividen en vitaminas hidrosolubles y vitaminas liposolubles. En el primer tipo destacan las vitaminas B y C, mientras que en el segundo destacan las vitaminas A, D, E, y K.

En los minerales no hay mucho que ahondar, destacan Na, K, Mg, Mn, Ca, Cr, etc.

Por último, pero no menos importante, el agua, es esencial para:

- Esencial para procesos de digestión, absorción y excreción
- Estructura y función del sistema circulatorio y actúa como medio de transporte para nutrientes y sustancias del cuerpo.
- Mantiene constancia física y química de los líquidos intra y extracelulares.
- Tiene participación directa en mantenimiento de la temperatura corporal,
- Termorregulación

En conclusión, la nutrición clínica es importante para mantener la salud de los pacientes, mediante dietas personalizadas que mejoran su estado alimenticio. Es importante porque puede ayudar a mejorar el pronóstico de enfermedades, prevenir complicaciones y apoyar la recuperación de los pacientes en hospitales y consultorios médicos. La nutrición clínica es importante para prevenir y tratar enfermedades crónicas, mejorando la calidad de vida a largo plazo. Es importante que los nutricionistas clínicos trabajen en equipo con otros profesionales de la salud para brindar un tratamiento completo y exitoso.

Referencias:

- I. UDS, Antología de nutrición clínica. Recuperado el 07 de septiembre de 2024.