



Nombre del alumno: sandra guadalupe morales guzman

Docente: Julieth Martínez guillen

Nutrición clínica 3: super nota sistema digestivo

Grado: 3°

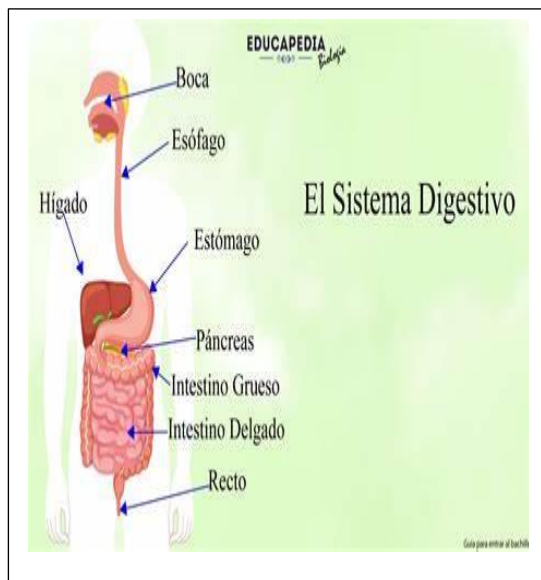
Grupo: “B”

Aparato digestivo

El aparato digestivo está formado por el tracto gastrointestinal, también llamado tracto digestivo, y el hígado, el páncreas y la vesícula biliar. El tracto gastrointestinal es una serie de órganos huecos unidos en un tubo largo y retorcido que va desde la boca hasta el ano. Los órganos huecos que componen el tracto gastrointestinal son la boca, el esófago, el estómago, el intestino delgado, el intestino grueso y el ano. El hígado, el páncreas y la vesícula biliar son los órganos sólidos del aparato digestivo.

El intestino delgado tiene tres partes. La primera parte se llama duodeno. El yeyuno está en el medio y el íleon está al final. El intestino grueso incluye el apéndice, el ciego, el colon y el recto. El apéndice es una bolsita con forma de dedo unida al ciego. El ciego es la primera parte del intestino grueso. El colon es el siguiente. El recto es el final del intestino grueso.

Modelo humano que muestra el aparato digestivo, el cual incluye la boca, glándulas salivales, esófago, estómago, hígado, vesícula biliar, páncreas, intestino grueso, intestino delgado, apéndice, recto y ano.



Conceptos generales

Los contenidos de esta categoría buscan proporcionar una base sólida para aquellos que buscan comenzar a explorar y comprender diferentes disciplinas, así como para aquellos que deseen refrescar sus conocimientos previos. Ya sea que se trate de un estudiante que busca comprender los conceptos básicos antes de profundizar en un tema o alguien que simplemente tiene curiosidad por aprender algo nuevo, la categoría de Conceptos generales ofrece una visión panorámica y accesible para cualquier nivel de conocimiento.



Macronutrientes

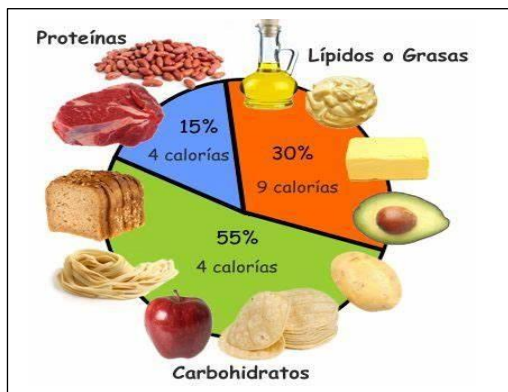
Debemos tener en cuenta que estamos ante una agrupación meramente utilitaria, pues a pesar de estar todos estos nutrientes compuestos por moléculas de naturaleza orgánica, poco tienen que ver entre ellos más allá del aporte energético que suponen para el ser humano.

Los carbohidratos o glúcidos agrupan a una serie de biomoléculas que están compuestas principalmente por carbono, hidrógeno y oxígeno. Es necesario destacar que estos macronutrientes son la fuente principal de energía para el ser humano, pues son el combustible del 50 al 80 % del gasto metabólico diario de una persona relativamente activa.



Hidratos de carbono, lípidos y proteínas

Cada persona tiene su relación con la alimentación, pero es peligroso basar una dieta en mitos o teorías no corroboradas. Bien, aquí viene la primera diferenciación: no todo lo que hay en un alimento son nutrientes. Los nutrientes son sustancias, tanto orgánicas como inorgánicas, que hay en los alimentos. Proporcionan energía para mantener los órganos y tejidos de tu cuerpo. También establecen defensas ante todo tipo de enfermedades.



Micronutrientes

Las **vitaminas** son un conjunto de nutrientes que el organismo necesita (en pequeñas dosis) para mantener un buen funcionamiento fisiológico y metabólico. Dentro de este grupo, existen 13 vitaminas que los humanos necesitan obligatoriamente a lo largo de su vida:

- Vitamina A.
- Vitamina C.
- Vitamina D.
- Vitamina E.
- Vitamina K.

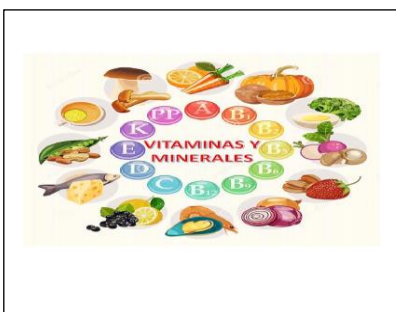
- Vitamina B1 (tiamina).
- Vitamina B2 (riboflavina).
- Vitamina B3 (niacina).
- Vitamina B5 (Ácido patoténico).
- Vitamina B6 (Biotina).
- Vitamina B6 (piridoxina).
- Vitamina B9 (ácido fólico).
- Vitamina B12 (cianocobalamina).



Vitaminas y minerales

El organismo de cada ser vivo necesita de una cantidad de nutrientes esenciales para el adecuado funcionamiento fisiológico o normal del mismo.

Las vitaminas y los minerales forman parte de estos llamados nutrientes esenciales que el organismo necesita para garantizar una vida más saludable. Estos no son sintetizados por el organismo, por lo que se obtienen a través de los alimentos. Otros nutrientes esenciales son las proteínas, el agua, los carbohidratos y las grasas.



Fibra

La fibra es un componente vegetal que contiene polisacáridos y lignina y que es altamente resistente a la hidrólisis de las enzimas digestivas humanas. La fibra tiene un papel fundamental en la defecación y en el mantenimiento de la microflora del colon.

Además de ayudar a prevenir el estreñimiento, las dietas ricas en fibra se consideran preventivas de enfermedades como la diverticulosis colónica, y ayudan a controlar la diabetes mellitus, la obesidad o el cáncer de colon.



Agua

Una molécula de agua contiene únicamente dos elementos: un átomo de oxígeno y dos de hidrógeno (H_2O) unidos a través de un enlace covalente. Tiene una estructura no lineal: sus dos átomos de hidrógeno se encuentran enlazados al átomo de oxígeno y forman un ángulo de 104.5° entre sí.

Esta distribución de sus átomos y el alto valor de electronegatividad del átomo de oxígeno generan la formación de un dipolo eléctrico que determina la polaridad del agua.



Electrolitos

nuestro organismo pone en marcha el mecanismo del sudor. Esa agua que perdemos al transpirar también lleva algunos minerales, por eso, a la hora de rehidratar tras el ejercicio intenso no basta con beber agua. Hace falta reponer también las sales minerales que hemos perdido para reequilibrar los niveles de electrolitos, unas sustancias imprescindibles para la conexión eléctrica entre nuestras neuronas y los músculos.



Alimentación saludable

Hemos escuchado que debemos alimentarnos correctamente para estar saludables, pero en ocasiones no nos queda tan claro que tenemos que comer. Podemos llegar a pensar que solo debemos comer lechugas, o peor aún, que comer sano se trata de comida insípida ¡Pero no es así!

Lo primero que debes saber es que una alimentación saludable nos ayuda a cubrir las necesidades nutricionales que requerimos para que nuestro cuerpo funcione correctamente. Por ejemplo: El desayuno es muy importante porque es nuestro primer alimento después de muchas horas, nos ayuda a que tengamos energía

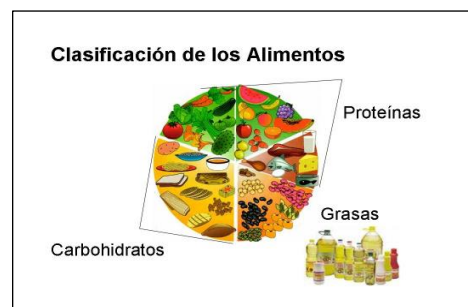
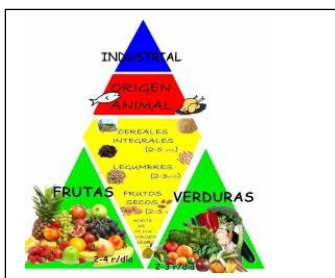
durante el día y mejor rendimiento, previene enfermedades como el sobrepeso y la obesidad; además ayuda a la concentración y atención para actividades escolares o laborales y contribuye al crecimiento y desarrollo de niñas y niños.



Clasificación de los alimentos

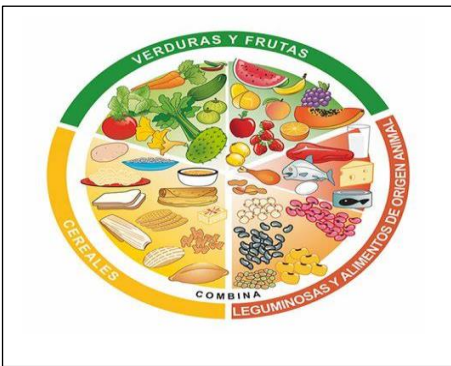
Un alimento es una sustancia nutritiva que toma un organismo o un ser vivo para mantener sus funciones vitales. Es el componente esencial de la vida desde el nacimiento hasta la muerte, porque proporciona una mezcla compleja de sustancias químicas que hace posible que el cuerpo construya y mantenga sus órganos y le suministra la energía para desarrollar sus actividades.

Nuestro cuerpo está compuesto por una serie de sustancias químicas, que necesita constantemente la regeneración de tejidos y órganos. Las sustancias que se encuentran en el alimento y que aportan la energía necesaria para las funciones normales del cuerpo son conocidas como nutrientes; lo que dará apertura a la *clasificación de los alimentos*.



Plato del bien comer

Es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM), para la promoción y educación para la salud alimentaria. Esta guía establece criterios para la orientación nutritiva en México; ilustra cada uno de los grupos de alimentos, con el fin de mostrar a la población la variedad que existe de cada grupo. Cabe resaltar que, ningún alimento es más importante que otro, más bien debe haber una combinación para que nuestra dieta diaria sea correcta y balanceada.



Alimentos funcionales

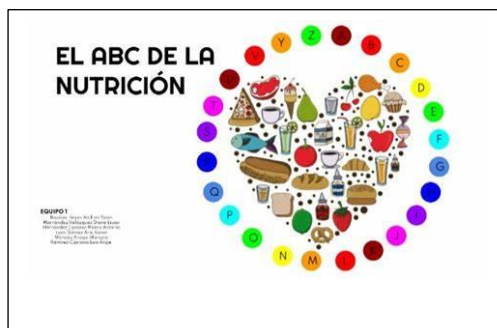
Precisamente por esta cuestión, sabemos que los alimentos funcionales vienen a ser alimentos naturales que han sido “modificados” para que posean unos beneficios y propiedades mayores para la salud.

Por ejemplo, existen alimentos funcionales que tienen que ver con alimentos naturales en el que uno de sus componentes ha sido mejorado a partir condiciones especiales de cultivo; un alimento al que se le ha eliminado un componente para que tenga menos efectos secundarios (o se le añade para que produzca beneficios); un alimento mejorado químicamente para beneficio de la salud.



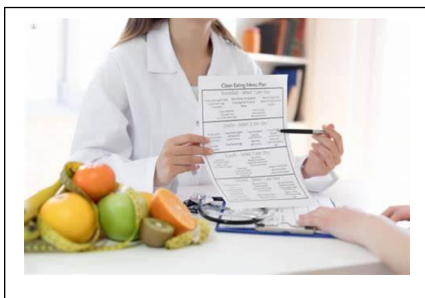
EL ABCD DE LA NUTRICION

El concepto de equilibrio se relacionaba con la presencia de salud y el desequilibrio con el desarrollo de la enfermedad. Para ello se establecía que para tener un cuerpo equilibrado era esencial la moderación en la dieta, el ejercicio y el comportamiento. Dentro de este contexto, Iturriaga³ establece que, si bien la alimentación que acostumbraban los habitantes del México prehispánico estaba cuidada desde el punto de vista de sus características alimentarias y nutricias, la cocina y la preparación de los alimentos poseía un contexto definitivamente cultural y económico.



Evaluación del estado nutricional

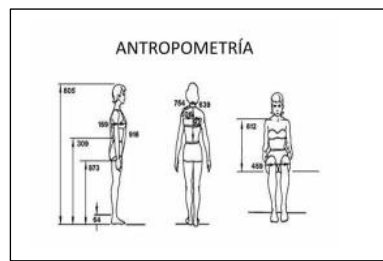
Existen diversas formas para evaluar el estado nutricional, en esta primera unidad tendremos la oportunidad de estudiar los contenidos que nos ayudarán a seleccionar y aplicar los instrumentos de tamizajes más adecuados para el inicio del diagnóstico nutricional, así como identificar todas las técnicas o también conocidos como métodos de composición corporal, para conocer factores de riesgo, probables deficiencias o excesos nutrimentales.



Evaluación antropométrica

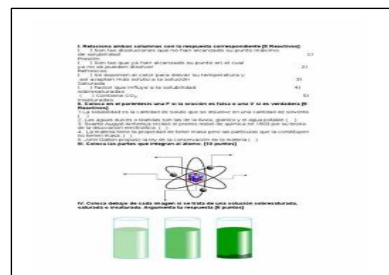
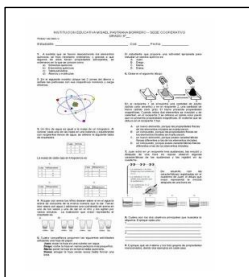
La antropometría, además de ser una palabra difícil de pronunciar, es la ciencia que nos permite conocer nuestras dimensiones físicas, entender cómo estamos compuestos y, en última instancia, tener un conocimiento más profundo de nosotros mismos.

La antropometría es una rama de la antropología física que se ocupa de la medición de las características físicas y anatómicas del cuerpo humano. Estas mediciones proporcionan datos cuantitativos sobre la forma, el tamaño y la composición corporal.



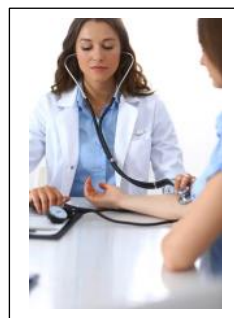
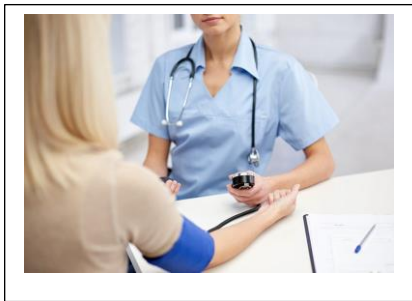
Evaluación química

calificaciones obtenidas en el régimen presencial y las actividades y pruebas de evaluación realizadas online. Los porcentajes asignados a cada parte dependerían de la relación entre el tiempo de aprendizaje presencial/semipresencial y el tiempo de aprendizaje online. La situación de confinamiento convierte en imprescindibles los procedimientos de aprendizaje y evaluación ONLINE, incluidas las VIDEOCONFERENCIA



Evaluación clínica

Para que un profesional de la salud mental pueda tratar eficazmente a un cliente y sepa que el tratamiento seleccionado realmente funcionó (o está funcionando), primero debe dedicarse a la evaluación clínica del cliente. La evaluación clínica se refiere a recopilar información y sacar conclusiones mediante el uso de observación, pruebas psicológicas, pruebas neurológicas y entrevistas para determinar cuál es el problema de la persona y qué síntomas presenta. Esta recopilación de información implica aprender sobre las habilidades, habilidades, características de personalidad, funcionamiento cognitivo y emocional del cliente, contexto social (por ejemplo, factores estresantes ambientales) y factores culturales particulares de ellos como su idioma o etnia. La evaluación clínica no solo se realiza al inicio del proceso de búsqueda de ayuda sino a lo largo de todo el proceso.



Evaluación dietética

es un proceso diseñado para determinar qué tipos de alimentos consume una persona y en qué cantidades. Esta información se combina con los resultados de las evaluaciones físicas y los exámenes de diagnóstico para obtener una evaluación nutricional completa de un paciente. Dichas evaluaciones se utilizan para determinar si los pacientes satisfacen sus necesidades dietéticas, para identificar los factores de riesgo para la salud que un paciente puede estar experimentando y para ayudar a las personas a diseñar dietas apropiadas.

ALIMENTACION EN LAS DIFERRNTES ETAPAS DE VIDA

El cuerpo humano cambia constantemente, y con él cambian también sus necesidades nutricionales. Comer de forma saludable no significa lo mismo para un niño, un adolescente, un adulto joven o una persona mayor. Cada etapa de la vida requiere un enfoque específico para asegurar el desarrollo, la prevención de enfermedades y una buena calidad de vida. En este artículo conocerás cómo adaptar tu alimentación a cada fase de tu vida, entendiendo que una dieta adecuada no solo alimenta el cuerpo, sino que también mejora la mente y el bienestar general.



Embarazo

El embarazo es el periodo que pasa desde la concepción hasta el nacimiento del bebé. Aproximadamente, el periodo gestacional abarca 9 meses, aunque los especialistas prefieren contabilizar la gestación por semanas.

Puesto que se desconoce el momento exacto de la implantación del embrión en el útero, se considera que el embarazo se inicia con la última menstruación de la mujer. A partir de este momento, pasarán 40 semanas de desarrollo fetal hasta el parto.



Lactancia

La Lactancia Materna es una etapa esencial durante el primer período de la vida. Es la forma más eficaz y natural de proporcionar todos los elementos nutritivos, inmunológicos y emocionales al bebé, así como los anticuerpos que lo mantendrán sano, además de crear un fuerte vínculo entre la madre y el lactante.



Infancia

Infancia es una de las etapas del desarrollo humano y, en términos biológicos, comprende desde el momento del nacimiento hasta la entrada en la adolescencia.

Sin embargo, según lo planteado en la Convención de los Derechos del Niño, aprobada por la ONU en 1989, un infante es toda persona menor de 18 años. Como esta convención ha sido adoptada por la mayoría de los países del mundo, también se encuentra estipulado en sus respectivas legislaciones.



Adolescencia

La adolescencia es el período del desarrollo humano posterior a la niñez y anterior a la adultez, en el cual tienen lugar importantes , sexuales, sociales y psicológicos, necesarios para formar a un individuo maduro.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adolescencia comienza con el inicio del proceso biológico de maduración sexual (pubertad) y abarca entre los 10 y los 19 años. Sin embargo, no es posible establecer un rango exacto de edad, ya que depende de cada individuo, de su historia y de su contexto sociocultural.



Edad adulta

Adulto hace referencia a un organismo con una edad tal que ha alcanzado su pleno desarrollo orgánico, incluyendo la capacidad de reproducirse. En el contexto humano el término tiene otras connotaciones asociadas a aspectos sociales y legales. La adultez puede ser definida en términos fisiológicos, psicológicos, legales, de carácter personal, o de posición social. La adultez en el Homo sapiens se divide en tres etapas: Adultez temprana desde los 18 años hasta los 40 años, adultez media desde los 40 años hasta los 60 años y la adultez mayor de los 60 años en adelante.

Climaterio

El climaterio es el período de transición en el que una mujer pasa de la fase reproductiva a la no reproductiva, también llamada posmenopausia, estando marcada por una disminución progresiva en la cantidad de hormonas producidas.



Vejez

La vejez es un proceso fisiológico gradual y natural de todo ser humano. Consiste en el último período de la vida de una persona que suele comenzar a partir de los 65 años de edad. Es la etapa que le sigue a la madurez y que se relaciona con el hecho de ser abuelo o jubilado.

A la etapa de la vejez también se la denomina *tercera edad*, debido a que alude a las tres últimas décadas de vida de una persona. A partir de los 65 años las personas son consideradas adultos mayores y, a partir de los 80 años, son consideradas ancianos.



DIETOTERAPIA

es necesario realizar una consulta con un médico especialista, durante la cual se recogen la anamnesis y la historia clínica del paciente.

También es importante, en la medida de lo posible, tener en cuenta los gustos personales de este último: de lo contrario, la dietoterapia podría percibirse como una dieta de privación que resulta difícil de respetar a largo plazo.



Alimentación normal

Una dieta inadecuada e inactividad física son factores de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, en tanto una mala nutrición puede disminuir la inmunidad, aumentar el riesgo de padecer enfermedades, afectar el desarrollo físico y mental y, por lo tanto, reducir la productividad.



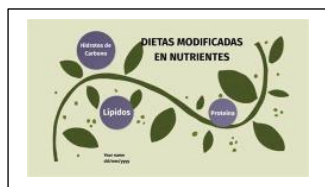
Alimentación modificada en consistencia

Esta tipo de dieta es recomendada para pacientes que se encuentran en un estado posquirúrgico inmediato, que se encuentren próximos a estudios o cirugía del colon o en diarreas de corta duración. Sin embargo se recomienda no mantenerla por más de 48 horas, en caso de requerirse una dieta similar es importante suplementar. Hay que tener una atención primordial en los carbohidratos simples ya que en una alta concentración puede causar vómitos, náuseas o diarrea en el paciente.



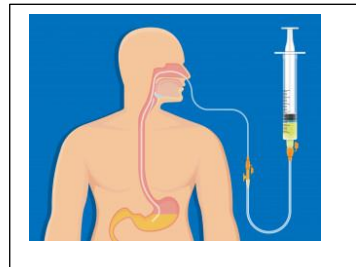
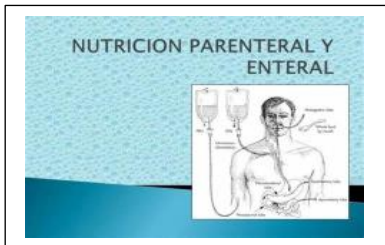
Alimentación modificada en el contenido de nutrientes

Se recomienda en el sujetos que requieran aumentar o disminuir el peso corporal según el caso, hipoenergética e hiperenergética. Es importante que la distribución de sustratos energéticos sea normal y adecuada en vitaminas y nutrientes inorgánicos. Es importante masticar bien los alimentos, comer en compañía, no brincar ninguna comida, realizar actividad física, consumir frutas y verduras, comer sentado, comer raciones adecuadas, comer despacio



Nutrición enteral y parenteral

Las fórmulas poliméricas estándar son las fuentes más utilizadas de EN. Están disponibles en una amplia variedad de formatos que generalmente cumplen con los requisitos nutricionales de una persona normal y saludable. Los carbohidratos proporcionan la mayor parte de la energía. Las proteínas (de caseína, suero o soja) están intactas y requieren una función normal de la enzima pancreática para la digestión y absorción.



Dieta y control de peso

Para lograr un control de peso exitoso, es fundamental comprender la importancia de los macronutrientes y cómo se pueden utilizar estratégicamente.

Los tres macronutrientes principales son los carbohidratos, las proteínas y los lípidos, cada uno de los cuales desempeña un papel crucial en el proceso de pérdida de peso y mantenimiento de la salud.



Dieta y diabetes mellitus

La **Diabetes Mellitus** (DM) es una enfermedad que se caracteriza por valores de azúcar en sangre anormalmente elevados (hiperglucemia) a causa de un déficit de insulina o una función ineficiente de ésta.

La función de la glucosa

La glucosa es la principal fuente de energía para nuestro organismo. La obtenemos a partir de la ingesta ya que los alimentos pueden contener azúcares simples pero también carbohidratos (cadenas de glucosa unidas mediante enlaces químicos). Mediante la digestión los carbohidratos son descompuestos en azúcares simples (glucosa) que pasan al torrente sanguíneo.

El papel de la insulina

La **insulina** es una hormona sintetizada en el páncreas que se encarga de hacer pasar el **azúcar de la sangre**, proveniente de la alimentación y de las reservas que tenemos en hígado y músculo, al interior de las células dónde será transformado en energía. Cuando se padece diabetes, como la insulina no hace bien su función (porque no se fabrica o porque “es defectuosa”) el azúcar se queda en el torrente sanguíneo en vez de entrar en las células, produciendo hiperglucemia.



Dieta y enfermedad cardiovascular

Se han publicado multitud de estudios sobre la relación entre el riesgo de enfermedad cardiovascular y diversos nutrientes, alimentos y patrones de alimentación. A pesar del concepto bien aceptado de que la dieta tiene una influencia significativa en el desarrollo y la prevención de la enfermedad cardiovascular, los alimentos considerados saludables o perjudiciales han variado con el paso de los años. Esta revisión tiene como objetivo resumir la evidencia científica existente sobre el efecto cardioprotector de los alimentos y nutrientes que se ha considerado saludables y el de aquellos a los que se ha atribuido un carácter no saludable en algún momento de la historia. Para este fin, se ha revisado la literatura científica más reciente empleando las palabras clave **foods** y **nutrients** (p. ej., carne, omega-3) y términos relacionados con la enfermedad cardiovascular (p. ej., enfermedades cardiovasculares, ictus).



Dieta y problemas gastrointestinales

El tracto gastrointestinal comienza en los labios y termina en el ano. Comprende diversos órganos con distintas funciones para llevar a cabo la digestión química, mecánica, absorción de nutrimentos y eliminar la materia fecal. Además, interactúa con otros sistemas (nervioso central y endocrino, entre otros) para regular la homeostasis energética del organismo. Por lo anterior, cualquier enfermedad que afecte al sistema digestivo tendrá importantes repercusiones en el estado de nutrición del individuo, y es de suma importancia que el médico realice la adecuación nutricional o, en caso necesario, actuar de manera mancomunada con el

especialista en nutrición para prevenir, reducir o revertir las complicaciones nutricionales, así como la morbilidad asociada con ellas.



BIBLIOGRAFIA

<https://psicologiaymente.com/nutricion/macronutrientes>

<https://www.ilerna.es/blog/hidratos-de-carbono-proteina-y-lipidos>

<https://www.ceupe.com/blog/micronutrientes.html>

https://aprendihoy.com/vitaminas-minerales/#google_vignette

<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/fibra.html>

<https://concepto.de/agua/>

<https://www.academianutricionydietetica.org/nutricion-deportiva/electrolitos/>

<https://www.gob.mx/promosalud/es/articulos/que-es-la-alimentacion-saludable?idiom=es>

<https://www.directoalpaladar.com.mx/salud-y-nutricion/que-plato-bien-comer-te-sirve>

<https://naturesan.net/tipos-de-alimentos-funcionales/>

<https://uniclanet.unicla.edu.mx/assets/contenidos/172320230610121333.pdf>

<https://iesjuandeherrera.net/wp-content/uploads/2021/10/CritEvQuimica2021.pdf>

<https://guiamedicavirtual.com/nutricion/alimentacion-por-etapas-de-la-vida-lo-que-tu-cuerpo-necesita-segun-tu-edad/>

<https://www.reproduccionasistida.org/embarazo-sintomas-etapas-del-desarrollo-fetal/>

<https://www.gob.mx/insabi/articulos/lactancia-materna-341173>

<https://www.significados.com/infancia/>

<https://concepto.de/adolescencia-2/>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Adulto>

<https://humanidades.com/vejez/>

<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/dietoterapia/>

<https://www.gob.mx/salud/articulos/alimentacion-sana-y-balanceada-para-una-buena-salud>

<https://manualdietasterapeuticasunadm.blogspot.com/2017/05/dietas-modificadas-en-consistencia.html>

<https://manualdietasterapeuticasunadm.blogspot.com/2017/05/dietas-modificadas-en-contenido-de.html>

<https://accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?bookId=2943§ionId=247707398>

<https://www.centrojuliafarre.es/dietas/alimentacion-diabetes/>

