

INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

Nombre del Alumno: Jennifer Itzel Colomo Garcia

Nombre del tema : Temas de la Nutrición

Parcial: 1er

Nombre de la materia : Introducción a la Nutrición

Nombre del profesor : Lic. Patricia Luna Gutierrez

Nombre de la Licenciatura : Licenciatura en nutrición

Cuatrimestre: 1er cuatrimestre

INTRODUCCIÓN

La alimentación es saludable cuando favorece el buen estado de salud y disminuye el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con ella. La investigación epidemiológica ha demostrado una estrecha relación entre la alimentación y el riesgo para desarrollar estas enfermedades crónicas caracterizadas por una elevada morbilidad, especialmente las enfermedades crónicas no transmisibles (enfermedad cardiovascular, diabetes mellitus tipo 2, algunos tipos de cáncer, etc.).

La nutrición y la alimentación son aspectos importantes que garantizan la calidad de vida de las comunidades, también son aspectos fundamentales que aportan una perfecta visión del nivel de seguridad alimentaria.

El manejo del régimen nutricional con la adecuada indicación de las recomendaciones dietéticas para prescribir una dieta correcta con el manejo de las raciones dietéticas que se indican cuando se elabora una guía nutricional con el fin de adaptarla a la edad, actividad física, género o si hay alguna enfermedad presente.

INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

ANTECEDENTES HISTORICOS

Su surgimiento se desarrolla a partir de la existencia de mentes humanas investigadoras ocupadas de los problemas que afectan la vida y la salud de todo el mundo. Es un relato emocionante, entrelazado de medicinas, anatomía, fisiología, química, bacteriología y agricultura.

CONCEPTOS BASICOS

La ciencia ha sido parte importante de la alimentación. Nuestros antepasados fueron descubriendo aquellos alimentos que podían consumir con base en la prueba y error, para posteriormente ir mejorando las técnicas de recolección, hasta llegar al cultivo, la agricultura, y los métodos de cocción de los alimentos.

DIETA

La relación entre dieta y salud está ampliamente estudiada por la medicina moderna y se ha definido una cantidad grande de dietas, ya sea para mantenerse saludable física y mentalmente, para corregir problemas de salud bien para modificar características constitucionales. Estas definiciones incluyen la caracterización de los nutrientes, su cantidad y la frecuencia de consumo, así como parámetros metabólicos y físicos. Las dietas (cantidades y variedades de alimentos a consumir), se utilizan para el tratamiento y prevención de diversas patologías (dieta terapéutica) y para adaptar la alimentación a diversas situaciones fisiológicas.

EVOLUCIÓN HISTORICA

Época Antigua: En Babilonia
En Grecia: El hombre primitivo aprendió pronto a asociar sus enfermedades con la dieta.
En Roma "La época que se extiende desde la caída del Imperio Romano (año 476 a.C.) hasta la Edad media, fue el período de la expansión del cristianismo, y no se prestó mucha atención a la medicina ni a la ciencia."
Época del método experimental "Hipócrates modificó los conceptos antiguos respecto a los alimentos; sin embargo, sólo hasta el comienzo de la era cristiana se inició el método experimental.

ALIMENTO Y ALIMENTACIÓN

Alimento: Un alimento es todo producto que, por sus componentes químicos y por sus características organolépticas, puede formar parte de una dieta con el objeto de calmar el hambre, satisfacer el apetito y aportar los nutrientes que resultan necesarios para mantener al organismo en un estado de salud.
Alimentación: La alimentación es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.

LEYES DE LA ALIMENTACIÓN

Las leyes de la alimentación son condicionantes para establecer una dieta correcta para cada paciente de forma individualizada. Se pueden dividir en cualitativas y cuantitativas.

Cualitativas Se refiere a todas las cualidades no medibles numéricamente en la dieta de los pacientes, son:
Completa: La dieta debe incluir todos los grupos de alimentos
Variada: La dieta debe ser intercambiable y variada en alimentos y tipos de cocción.
Cuantitativas Suficiente Cantidad necesaria para cubrir cada uno de los requerimientos, de acuerdo a su condición o etapa de vida, actividad física que realiza el paciente, el estrés fisiológico que provocan distintas patologías, etc.
Equilibrada: Debe involucrar un equilibrio y concordancia entre los macro y micronutrientes.

Descubrimiento del metabolismo En el siglo XVIII, Antoine Lavoisier, científico francés se interesó en el estudio del metabolismo, esto es, en los productos que resultan después que digiere el cuerpo los alimentos.

Descubrimiento de factores nutritivos "En los albores del siglo XIX se tenía noticia de tres clases de materias alimenticias: los sacáridos, los oleaginosos y los albuminosos.

Época actual Podría situarse el surgimiento de la Nutrición en Salud Pública, como un nuevo enfoque social en la salud de las poblaciones, que constituye actualmente una de las grandes tareas de la investigación y de la política sanitaria. Este fenómeno que en la actualidad se refiere a parte de la globalización, ha dado lugar a una mayor variedad de alimentos disponibles para un espectro cada vez más amplio de las poblaciones del mundo desarrollado, pero ha perjudicado, en términos generales, a las sociedades menos desarrolladas.

NUTRIENTE Y NUTRICIÓN

Nutriente Los nutrientes son las sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía y materia para que las células lleven a cabo sus funciones correctamente.
Nutrición La nutrición consiste en la reincorporación y transformación de materia y energía de los organismos para que puedan llevar a cabo tres procesos fundamentales: mantenimiento de las condiciones internas, desarrollo y movimiento, homeostático del organismo a nivel molecular y microscópico. manteniendo el equilibrio. Podemos decir entonces, que, la nutrición es el proceso mediante el cual el cuerpo

Digestión La digestión es el proceso de transformación por hidrólisis ("rompimiento de moléculas gracias a la participación de agua").

Absorción Proceso por el que se incorporan los nutrientes desde el aparato digestivo hacia la sangre para que el cuerpo los pueda usar.

Asimilación La noción de asimilación se asocia a un proceso del metabolismo que consiste en sintetizar moléculas complejas mediante otras moléculas de estructura más simple.

Excreción La excreción es un proceso fisiológico, que le permite al organismo expulsar sustancias que no le sirven, ni serán usadas y pueden ser tóxicas para el cuerpo humano, manteniendo así el equilibrio de la homeostasis y la composición de los fluidos corporales.

Existen múltiples tipos de dietas (utilizadas mayormente en el área clínica y/o hospitalaria), a continuación, se presentan: Se denomina dieta correcta a aquella ingesta de alimentos que ayuda a mantener, recuperar o mejorar la salud.

Dietas modificadas en consistencia La dieta de textura modificada (TMD) o modificada en consistencia, se emplea como tratamiento en pacientes que tienen dificultades de masticación o deglución, tanto a alimentos sólidos como líquidos, por motivos de eficiencia para facilitar la deglución y, principalmente, por motivos de seguridad para reducir el riesgo de broncoaspiración o atragantamiento.

Dietas insuficiente, malnutrición y desnutrición Una dieta que resulte inadequada para cubrir las necesidades del organismo promoviendo una menor absorción en la apetencia para el ejercicio cuando el ingesta calórica disminuye, lo que reduce la producción de trabajo voluntario disminuyendo proporcionalmente.

La malnutrición ocurre cuando el cuerpo no obtiene suficientes nutrientes las causas son una dieta deficiente, trastornos digestivos y otras enfermedades.

Desnutrición La Organización Mundial de la Salud define la Desnutrición como la mayor amenaza individual a la salud pública mundial, la mejora de la nutrición es vista de modo amplio como la forma de ayuda más efectiva.

CONCLUSIÓN

Como conclusión debemos adoptar hábitos saludables de alimentación, basados en principios como las recomendaciones del plato del bien comer y las leyes de la alimentación, es fundamental para promover una óptima salud y bienestar. Porque que la alimentación es una herramienta poderosa que influye en nuestra calidad de vida, por lo que elegir alimentos nutritivos y mantener un estilo de vida activo son decisiones que benefician no solo nuestro presente, sino también nuestro futuro.

BIBLIOGRAFÍA

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/e69ef59e3bb94d43a9ab698a20e71b7d-LC-LNU101%20INTRODUCCIÓN%20A%20LA%20NUTRICIÓN.PDS>