



LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA
ASIGNATURA: BIOQUÍMICA METABÓLICA

NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:

Unidad 4. Integración, importancia y control del metabolismo

ACTIVIDAD:

Autorreflexiones U4

ASESOR:

JULIO CÉSAR BRITO ROBLES

ESTUDIANTE:

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

MATRICULA: ES231107260

FECHA DE ENTREGA:

23 de marzo de 2024



INTRODUCCIÓN

La nutrición juega un papel fundamental en el mantenimiento de la salud y el bienestar humano. Los nutrientes son los bloques de construcción esenciales que nuestro cuerpo necesita para funcionar adecuadamente. Sin embargo, tanto el déficit como el exceso de nutrientes pueden desencadenar una serie de alteraciones clínicas que afectan negativamente la salud. Es por ello por lo que la prevención de estas alteraciones se convierte en un pilar fundamental en la formación de competencias transversales para los nutriólogos.

En este ensayo, exploraremos la importancia de la prevención de alteraciones clínicas debidas al exceso o déficit de nutrientes. Analizaremos cómo los desequilibrios en la ingesta de nutrientes pueden conducir a condiciones adversas para la salud y cómo los nutriólogos desempeñan un papel crucial en la identificación, prevención y manejo de estas situaciones. La comprensión de las condiciones clínicas asociadas con la malnutrición es esencial para brindar una atención dietética efectiva y promover la salud a largo plazo.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Prevención de Alteraciones Clínicas Debido al Exceso o Déficit de Nutrientes

La prevención de alteraciones clínicas relacionadas con el exceso o déficit de nutrientes es una piedra angular en la formación de competencias transversales para los nutriólogos. Estos profesionales desempeñan un papel crucial en la promoción de la salud y el bienestar a través de la alimentación adecuada y el asesoramiento dietético. Sin embargo, para lograr este objetivo, es esencial comprender las condiciones clínicas que pueden surgir cuando los nutrientes no se encuentran en equilibrio dentro del organismo.

El exceso o déficit de nutrientes puede tener consecuencias significativas para la salud, ya que cada nutriente desempeña un papel específico en el funcionamiento óptimo del cuerpo humano. Por lo tanto, la prevención de tales desequilibrios no solo implica la identificación y corrección de deficiencias nutricionales, sino también la gestión adecuada de la ingesta excesiva de nutrientes, lo que puede llevar a condiciones adversas.

Uno de los nutrientes más estudiados es el hierro. Tanto su deficiencia como su exceso pueden provocar complicaciones graves. La deficiencia de hierro puede resultar en anemia, afectando la capacidad del cuerpo para transportar oxígeno y causando fatiga y debilidad. Por otro lado, el exceso de hierro puede acumularse en los órganos y tejidos, generando estrés oxidativo y daño celular.

Otro ejemplo es la vitamina D. Su deficiencia se ha asociado con problemas óseos, como raquitismo en niños y osteomalacia en adultos. Sin embargo, un exceso de vitamina D puede causar hipercalcemia, con efectos adversos en los riñones y otros órganos.

En el caso de las vitaminas liposolubles, como las vitaminas A, D, E y K, su exceso puede acumularse en el cuerpo y provocar toxicidad, mientras que su deficiencia puede dar lugar a una amplia gama de problemas de salud, desde trastornos de la visión hasta defectos en la coagulación sanguínea.

Para prevenir estas alteraciones clínicas, los nutriólogos deben adoptar un enfoque integral que incluya la evaluación del estado nutricional de los pacientes, la educación sobre hábitos alimenticios saludables y la individualización de las recomendaciones dietéticas. Además, es fundamental tener en cuenta factores como la edad, el género, el estado de salud y el estilo de vida de cada individuo.

La promoción de una alimentación equilibrada y variada, rica en nutrientes esenciales y adecuada a las necesidades individuales, es clave para prevenir deficiencias y excesos nutricionales. Asimismo, se debe fomentar la moderación en el consumo de alimentos procesados, ricos en grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio, los cuales pueden contribuir a desequilibrios nutricionales y aumentar el riesgo de enfermedades crónicas.

La prevención de alteraciones clínicas relacionadas con el exceso o déficit de nutrientes es fundamental para la práctica del nutriólogo. Mediante una evaluación integral y una intervención educativa y personalizada, estos profesionales pueden ayudar a sus pacientes a mantener un estado nutricional óptimo y promover la salud y el bienestar a largo plazo.



CONCLUSIONES

En conclusión, la prevención de alteraciones clínicas relacionadas con el exceso o déficit de nutrientes es un aspecto vital en la formación y práctica de los nutriólogos. Este enfoque proactivo no solo implica la corrección de deficiencias nutricionales, sino también la gestión adecuada de la ingesta excesiva de nutrientes, lo que puede tener consecuencias igualmente perjudiciales para la salud.

La comprensión de las condiciones clínicas asociadas con la malnutrición, como la anemia por deficiencia de hierro, la hipovitaminosis D o la hipervitaminosis A, entre otras, permite a los nutriólogos abordar eficazmente las necesidades nutricionales de sus pacientes. Esto incluye la educación sobre hábitos alimenticios saludables, la identificación de factores de riesgo individuales y la implementación de estrategias preventivas personalizadas.

Además, la colaboración interdisciplinaria con otros profesionales de la salud, como médicos, enfermeras y dietistas, es crucial para brindar una atención integral y holística a los pacientes. Esta colaboración facilita la detección temprana de desequilibrios nutricionales, el desarrollo de planes de tratamiento efectivos y el seguimiento continuo del progreso del paciente.



FUENTES DE CONSULTA

de Chile, P. J. R. (s/f). <https://bienestar.pjud.cl/wp-content/uploads/documentos/contenidos-hijos/Enfermedades-Asociadas-a-una-Mala-Alimentaci%C3%B3n.pdf>. Pjud.cl. Recuperado el 23 de marzo de 2024, de <https://bienestar.pjud.cl/wp-content/uploads/documentos/contenidos-hijos/Enfermedades-Asociadas-a-una-Mala-Alimentaci%C3%B3n.pdf>

Natural, S. (2023, febrero 9). Enfermedades por deficiencias de nutrientes. Soria Natural México. <https://sorianatural.com.mx/enfermedades-por-deficiencias-de-nutrientes/>

Portillo-Castillo, Z. C., Solano, L., & Fajardo, Z. (2004). Riesgo de deficiencia de Macro y Micronutrientes en Preescolares de una zona marginal. Valencia, Venezuela. Investigación clínica, 45(1), 17–28. https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0535-51332004000100003

UNADM. (s/f). Importancia médico nutricional. Unadmexico.mx. Recuperado el 23 de marzo de 2024, de https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE1/NA/03/NBME/unidad_04/descargables/NBME_U4_Contenido.pdf