



Nutrición clínica

TEMA

CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

Qfb. Juan Gabriel Bautista Pérez:

Cp. 6623753

CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

Alimento

Es el vehículo por el cual el organismo adquiere los nutrimentos, que le permiten un correcto funcionamiento y mantenimiento de las funciones vitales



Alimentación

Es el acto de proveerse de alimentos, se necesita seleccionar los alimentos, prepararlos y posteriormente consumirlos.



El proceso de la alimentación debe cumplir con ciertas características:

- Adecuada
- Accesible
- Variada
- Suficiente
- Inocua



Dieta

Es lo que un individuo consume de manera habitual en el curso del día (desayuno, comida, cena y colaciones)





Nutrición

Es el proceso mediante el cual el cuerpo aprovecha los alimentos ingeridos.

Implica digestión, absorción, asimilación y excreción.

Nutrimento



Es la unidad funcional mínima que la célula utiliza para el metabolismo intermedio y que es provista a través de la alimentación.

Suministra energía, forma estructuras y participa en reacciones químicas específicas

Nutrientes

- **Macronutrientes**
Hidratos de carbono
Proteínas
Lípidos
- **Micronutrientes**
Vitaminas
Minerales



Hidratos de Carbono

- Comúnmente llamados “carbohidratos”
- Formados por cadenas de hidrógeno, carbono y oxígeno
- Función principal: proveer de energía al organismo



Tipos de hidratos de carbono

- Hidratos de carbono simples
- Hidratos de carbono complejos



Hidratos de carbono simples

- Proveen de energía inmediata al organismo
- Glucosa, fructuosa, galactosa y manosa
- Se encuentran en: frutas, jugos, cereales refinados, leche, azúcares, miel, jarabes, etc.



Hidratos de carbono complejos

- Proporcionan mayor saciedad debido a su lenta absorción
- Celulosa y almidón
- Se encuentran en: cereales y verduras



Hidratos de carbono

- Cereales y tubérculos
- Frutas
- Verduras
- Leche
- Azúcares



Hidratos de Carbono

- Deficiencia: niveles bajos de energía, mareos, falta de concentración, estreñimiento y malestar
- Exceso: caries, sobrepeso y obesidad

Proteínas

- Formación y reparación de órganos, tejidos y anticuerpos
- Mantienen y fortalecen los músculos del cuerpo



Proteínas

- El exceso provoca que el organismo trabaje de más para metabolizarlas
- Deficiencia ocasiona extracción de reservas del músculo provocando su deterioro

Lípidos

- También llamados grasas
- Proporcionan energía de manera concentrada
- Principal reserva de energía del organismo
- Estructura a las células
- Hormonas
- Recubren órganos vitales

Lípidos

- Grasas de origen animal: mantequilla, crema, mayonesa, crema para café, aderezos.



Lípidos

- Grasas de origen vegetal: aguacate, ajonjolí, aceitunas, oleaginosas, aceites vegetales



Vitaminas y minerales

Esenciales para las reacciones en el organismo
Cantidad necesaria es mínima (deficiencia =
enfermedad)



■ Dieta Correcta o Recomendable

- Integridad: ser completa
- Cantidad: ser suficiente
- Equilibrio: ser equilibrada
- Seguridad: ser inocua



- Dieta Correcta o Recomendable
 - Accesibilidad: ser económica
 - Atracción sensorial: ser agradable y variada



Dieta Correcta o Recomendable

- Valor social: ser compartible con el grupo al que se pertenece
- Congruencia integral: ser adecuada a las características y circunstancias del individuo