

# NUTRICION Y DIETA

## DIETA

CONJUNTO DE ALIMENTOS, PLATILLOS Y BEBIDAS QUE NECESITAMOS CONSUMIR DIARIAMENTE.

- Las recomendaciones según el plato de buen comer la base deberían ser las frutas, verduras, legumbres. Seguidos de las grasas vegetales carnes y por último los azúcares.
- Se basa en los aspectos socio económicos, geográficos y culturales.
- La dieta se puede modificar debido a una enfermedad en la que se requiera de una dieta estricta para satisfacer las necesidades del enfermo como lo son las dietas para diabéticos en la que necesita un nutriente en específico.
- Una dieta correcta debe cumplir las siguientes necesidades:
  - Suficiente: para no descompensar al individuo
  - Completa: para ingerir los nutrientes que el cuerpo no produce por sí mismo
  - Equilibrada: para que los alimentos sean completos y no haya déficit de algo
  - Variada: debe haber variedad de cada grupo de alimentos.

## ALIMENTACION

- Conjunto de eventos que deben ocurrir para que un individuo pueda introducir un alimento plato o bebida a su boca
- Acto voluntario
  - El individuo puede decidir el tipo y cantidad de alimentos que va a consumir
- Acto periódico
  - Se come varias veces al día, según las costumbres y necesidades fisiológicas individuales
- Es una necesidad biológica básica, lo cual depende la conservación de la vida.

## NUTRICION

Conjunto de procesos por los cuales el organismo:

- Ingiere
- Digiere
- Transporta
- Metaboliza
- Excreta

Las sustancias contenidas en los alimentos.

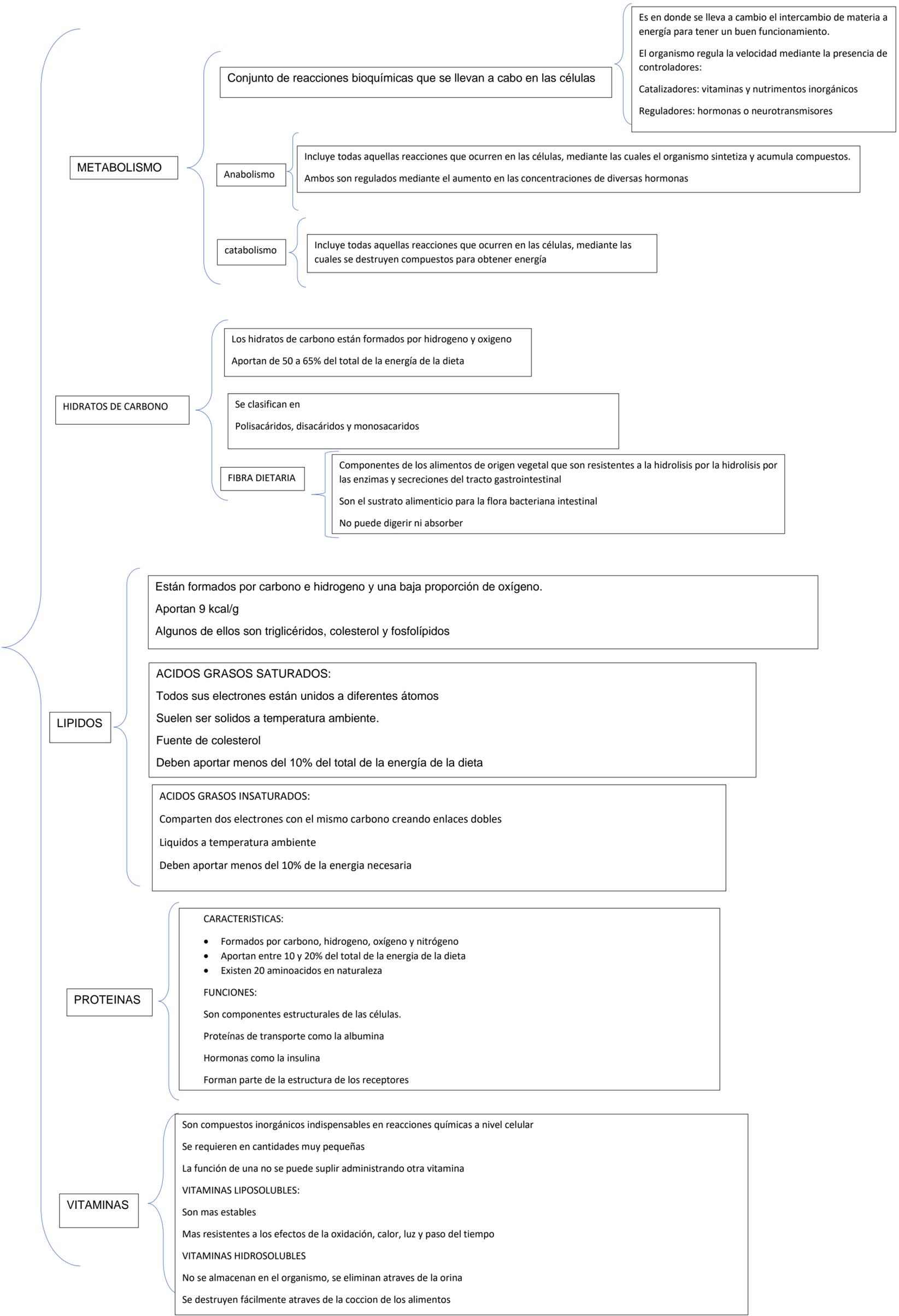
Los alimentos se consideran a los tejidos y secreciones de organismos del reino animal y vegetal  
Raíces, tallos, frutos, músculos, vísceras, etc.

## NUTRIMENTO

Se refiere a las sustancias contenidas en los alimentos y que son utilizadas por las células para su funcionamiento y contiene:  
Hidratos de carbono  
Proteínas

PROCESO DE DIGESTION:  
Hidrolisis de sus enlaces  
Y se dividen en unidades más sencillas como lo son:  
Glucosa, fructosa, galactosa  
Aminoácidos  
Ácidos grasos y colesterol

Los nutrientes se dividen en:  
Nutriente energético, nutriente indispensable, nutriente dispensable, nutriente condicional



**METABOLISMO**

Conjunto de reacciones bioquímicas que se llevan a cabo en las células

Es en donde se lleva a cambio el intercambio de materia a energía para tener un buen funcionamiento.  
El organismo regula la velocidad mediante la presencia de controladores:  
Catalizadores: vitaminas y nutrimentos inorgánicos  
Reguladores: hormonas o neurotransmisores

**Anabolismo**

Incluye todas aquellas reacciones que ocurren en las células, mediante las cuales el organismo sintetiza y acumula compuestos.  
Ambos son regulados mediante el aumento en las concentraciones de diversas hormonas

**catabolismo**

Incluye todas aquellas reacciones que ocurren en las células, mediante las cuales se destruyen compuestos para obtener energía

**HIDRATOS DE CARBONO**

Los hidratos de carbono están formados por hidrogeno y oxigeno  
Aportan de 50 a 65% del total de la energía de la dieta

Se clasifican en  
Polisacáridos, disacáridos y monosacaridos

**FIBRA DIETARIA**

Componentes de los alimentos de origen vegetal que son resistentes a la hidrolisis por la hidrolisis por las enzimas y secreciones del tracto gastrointestinal  
Son el sustrato alimenticio para la flora bacteriana intestinal  
No puede digerir ni absorber

**LIPIDOS**

Están formados por carbono e hidrogeno y una baja proporción de oxígeno.  
Aportan 9 kcal/g  
Algunos de ellos son triglicéridos, colesterol y fosfolípidos

**ACIDOS GRASOS SATURADOS:**  
Todos sus electrones están unidos a diferentes átomos  
Suelen ser solidos a temperatura ambiente.  
Fuente de colesterol  
Deben aportar menos del 10% del total de la energía de la dieta

**ACIDOS GRASOS INSATURADOS:**  
Comparten dos electrones con el mismo carbono creando enlaces dobles  
Liquidos a temperatura ambiente  
Deben aportar menos del 10% de la energía necesaria

**PROTEINAS**

**CARACTERISTICAS:**

- Formados por carbono, hidrogeno, oxígeno y nitrógeno
- Aportan entre 10 y 20% del total de la energía de la dieta
- Existen 20 aminoacidos en naturaleza

**FUNCIONES:**

Son componentes estructurales de las células.  
Proteínas de transporte como la albumina  
Hormonas como la insulina  
Forman parte de la estructura de los receptores

**VITAMINAS**

Son compuestos inorgánicos indispensables en reacciones químicas a nivel celular  
Se requieren en cantidades muy pequeñas  
La función de una no se puede suplir administrando otra vitamina

**VITAMINAS LIPOSOLUBLES:**  
Son mas estables  
Mas resistentes a los efectos de la oxidación, calor, luz y paso del tiempo

**VITAMINAS HIDROSOLUBLES**  
No se almacenan en el organismo, se eliminan a través de la orina  
Se destruyen fácilmente a través de la cocción de los alimentos