



PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del alumno:

Maybeth del socorro Bautista Gómez

Nombre del profesor:

Qfb. Juan Gabriel Bautista

Nombre del trabajo:

Cuadro sinóptico nutrición

Materia:

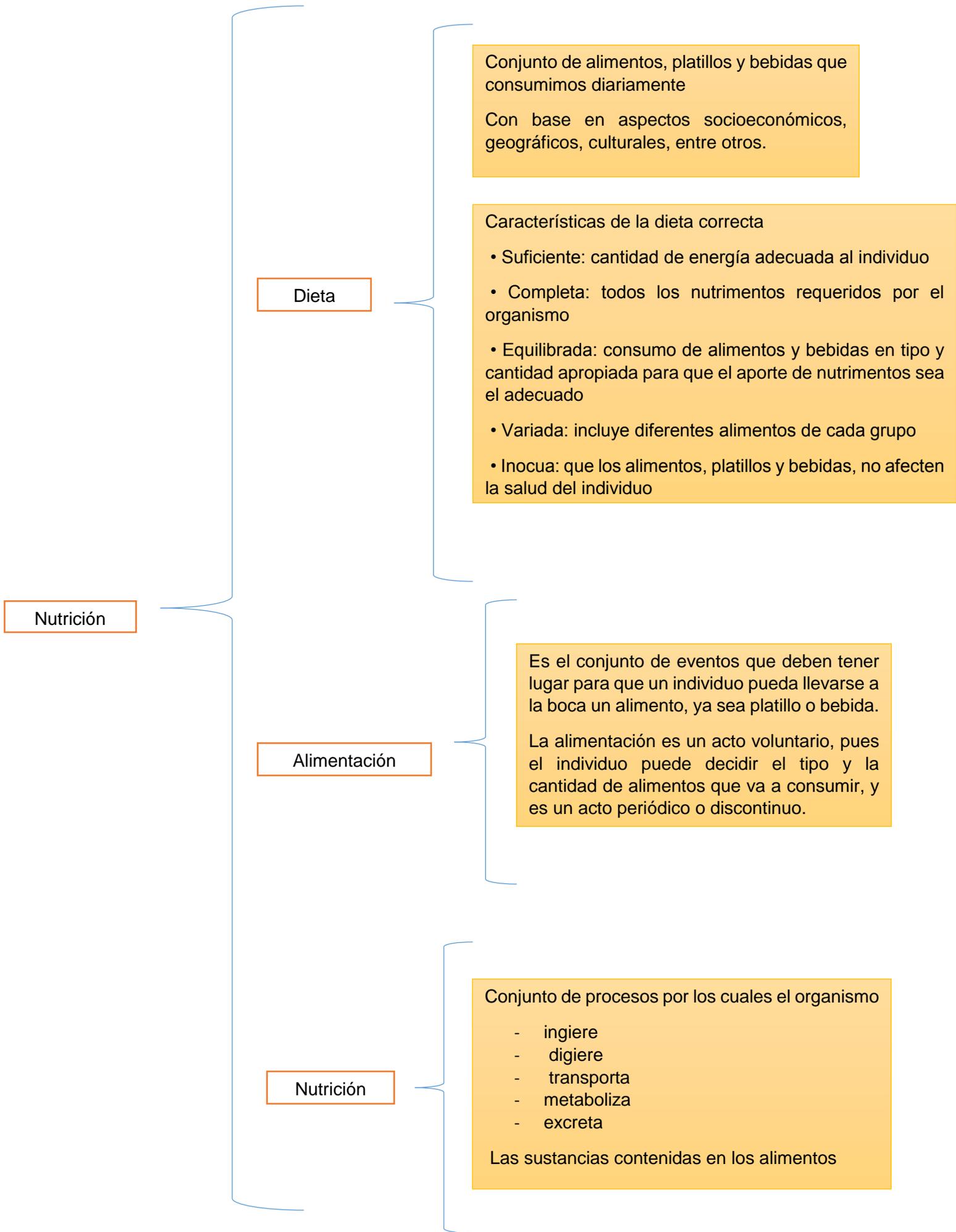
Nutrición clínica

Grado:

3er. cuatrimestre

Grupo: “A”

PASIÓN POR EDUCAR



Nutrición

Dieta

Conjunto de alimentos, platillos y bebidas que consumimos diariamente

Con base en aspectos socioeconómicos, geográficos, culturales, entre otros.

Características de la dieta correcta

- Suficiente: cantidad de energía adecuada al individuo
- Completa: todos los nutrientes requeridos por el organismo
- Equilibrada: consumo de alimentos y bebidas en tipo y cantidad apropiada para que el aporte de nutrientes sea el adecuado
- Variada: incluye diferentes alimentos de cada grupo
- Inocua: que los alimentos, platillos y bebidas, no afecten la salud del individuo

Alimentación

Es el conjunto de eventos que deben tener lugar para que un individuo pueda llevarse a la boca un alimento, ya sea platillo o bebida.

La alimentación es un acto voluntario, pues el individuo puede decidir el tipo y la cantidad de alimentos que va a consumir, y es un acto periódico o discontinuo.

Nutrición

Conjunto de procesos por los cuales el organismo

- ingiere
- digiere
- transporta
- metaboliza
- excreta

Las sustancias contenidas en los alimentos

Nutrición

Nutrimento

Se refiere a las sustancias contenidas en los alimentos y que son utilizadas por las células para su funcionamiento

- Nutrimiento energético
- Nutrimiento indispensable
- Nutrimiento dispensable
- Nutrimiento condicional

Metabolismo

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

- Anabolismo: Incluye todas aquellas reacciones que ocurren en las células, mediante las cuales el organismo sintetiza y acumula compuestos
- Catabolismo : incluye todas aquellas reacciones que ocurren en las células, mediante las cuales se destruyen compuestos para obtener energía

Fibra

La fibra de la dieta incluye los componentes de alimentos de origen vegetal resistentes a la hidrólisis por las enzimas y secreciones del sistema gastrointestinal.

