

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Pasión por educar

MATERIA:

NUTRICIÓN CLÍNICA

CARRERA:

LIC. ENFERMERIA

PROFESOR:

QFB. JUAN GABRIEL BAUTISTA PEREZ

ALUMNA:

YAMILETH ZACARIAS RUIZ

TERCER CUATRIMESTRE.

FISIOLÓGICA DE LA 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 apropiadas 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

➤ ALIMENTACION

Conjunto de eventos que deben ocurrir para que un individuo pueda introducir un alimento, platillo o bebida a su boca: Influyen factores económicos, psicológicos, culturales y sociales, religiosos y geográficos

- **Acto voluntario:** El individuo puede decidir el tipo y cantidad de los 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, de la cual depende la conservación de la vida
- Proceso regulado mediante señales químicas en el organismo, en especial por las sensaciones de hambre y saciedad

➤ NUTRICIÓN

Conjunto de procesos por los cuales el organismo:

- Ingiere
- Digiere
- Transporta
- Metaboliza
- Excreta

Las sustancias contenidas en los alimentos

Alimento:

- Considera a los tejidos y secreciones de organismos del reino vegetal o animal
- Raíces, tallos, flores, frutos, músculos, vísceras, etc

➤ METABOLISMO

Conjunto de reacciones bioquímicas que se llevan a cabo en las células. Por las cuales se intercambia la materia y la energía con el medio que la rodea para conservar su estructura y tener un buen funcionamiento. Se ajusta a los cambios en el ritmo o velocidad según las circunstancias del medio.

- **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.

➤ HIDRATOS DE CARBONO

- Formados por carbono, hidrógeno y oxígeno
- Aportan de 50 a 65% del total de la energía de la dieta 4 kcal/g

Clasificación:

- **Polisacáridos:** almidones, dextrinas
- **Disacáridos:** maltosa, sacarosa, lactosa
- **Monosacáridos:** glucosa, fructosa

Fuentes:

- **Almidón:** cereales (maíz, trigo, arroz, avena, centeno, etc.), leguminosas (frijoles, lenteja, haba, garbanzo, alubia, soya), tubérculos (papa, camote) y algunas verduras y frutas
- **Dextrinas y maltodextrinas:** mieles procesadas como la miel de maíz para infantes

➤ LÍPIDOS

- Formados por carbono e hidrógeno y una baja proporción de oxígeno
- Aportan 9 kcal/g
- **Lípidos en la dieta:** triglicéridos, colesterol y fosfolípidos
- **Triglicéridos:** compuestos por tres ácidos grasos unidos a una molécula de glicerol a través de un enlace éster, con un grupo metilo y un radical carboxilo en los extremos