



UDS  
Universidad del sureste



Nombre del alumn@: **Gabriela Diocelina Sanchez Mendoza**

Carrera: **Enfermería**

Grado y grupo: **4 "b"**

Materia: **nutrición clínica**

Nombre del maestro: **Dra. Karina**

Fecha de entrega: **01/07/2020**



## Principios Generales de la Nutrición

Algunos principios a tener en cuenta en una alimentación saludable son:  
Toda dieta deberá ser completa en su composición: Varada, Equilibrada, y Adecuada.

- **Varada:** Debe contener todo tipo de alimentos.
- **Equilibrada:** Con aporte de todos los nutrientes necesarios para mantener una buena salud.
- **Adecuada:** Ajustada a las necesidades de la persona considerando su edad, sexo, actividad, estado de salud, cultura, economía.

Se deben consumir las cantidades necesarias y en la proporción adecuada para evitar problemas de peso y enfermedades. Así, la cantidad de alimentos:

- **Suficiente:** Debe cubrir las necesidades calóricas del organismo.
- **Armónica:** Debe guardar una proporción entre los componentes de la dieta.

En la alimentación intervienen todos los sentidos, por lo que el acto de comer debe resultar agradable y satisfactorio. No sólo se valora el tipo o la calidad del alimento, también su aspecto, textura, etc. Sólo importa una correcta elección, preferencia y presentación de los alimentos.

## Alimentación y Nutrición

Es la forma y manera apropiada de proporcionar al cuerpo los alimentos que le son indispensables. Consiste en obtener del entorno una serie de productos, naturales o transformados, que conocemos con el nombre de alimentos, que contienen una serie de sustancias químicas denominadas nutrientes, además de otros elementos que le son propios y que le confieren unas características determinadas (aroma, color) es de carácter voluntario y está influida por factores socioeconómicos, psicológicos y geográficos.

La nutrición es el conjunto de procesos que ocurren a los cuales el organismo transforma y filtra las sustancias químicas contenidas en los alimentos. Empezamos tras la deglución del alimento y continúa con la digestión, absorción y utilización corporal de lo absorbido.

### Alimentos y Nutrientes

Los alimentos son sustancias complejas de origen diverso que contienen distintos compuestos químicos, algunos de los cuales son indispensables para nuestro organismo y otros que damos el nombre de nutrientes.

Los nutrientes son sustancias con una estructura química definida contenidas en los alimentos y que son indispensables para el organismo. De la idea general de que los alimentos contienen en su totalidad químicamente a todos ellos se ha pasado en la actualidad a saber que en la inmensa mayoría de ellos existen los siguientes nutrientes: Hidratos de carbono, grasas y proteínas conocidas en conjunto con macronutrientes o sus componentes, vitaminas, minerales y micronutrientes.

Una vez absorbidos, los nutrientes pasan al sistema circulatorio y luego y tienen varios destinos.

- Servir como sustrato energético y oxidarse en las mitocondrias: macronutrientes tienen este destino.
- Formar depósitos o almacenar para poder ser utilizados cuando haya necesidad de glucosa se almacena en glucógeno, grasa en triglicéridos (tejido adiposo), vitaminas liposolubles en el hígado, el calcio en los huesos, etc.
- Formar parte de moléculas complejas y estructurales: hierro forma parte de la hemoglobina, fósforo del ATP, fosfocrebina, ADN;



d. Flou y calera de los dientes, el yodo de la tiroxina, etc.

- Transformarse uno en otro: los hidratos de carbono pueden transformarse en grasa (no al contrario) aminoácidos en hidratos de carbono y viceversa, etc.

### Función de los nutrientes nutritivos

Los nutrientes contenidos en los alimentos en proporciones muy variables tienen la siguiente función:

- \* **Función Energética:** macronutrientes, fundamentalmente grasa e hidratos de carbono, combustible utilizado para la síntesis de ATP y producción de calor.
- \* **Función Plástica:** nutrientes, como la proteína, se utiliza para todos los procesos de hipertrofia e hipertrofia.
- \* **Función Reguladora:** Minerales y Vitaminas se integran en sistemas enzimáticos que intervienen en la regulación de los procesos metabólicos del organismo.

### Grupo de Alimentos

1. Frutas, verduras y hortalizas
2. Cereales y derivados
3. Legumbres
4. Carnes, pescados y huevos
5. Lácteos
6. Grasas, aceites y manteca.