

Materia: NUTRICION

Docente: Dra. Karina Hernández

Tema:

“Principios generales de nutrición”



Alumna: Dulce Citlali Encino Cameras

Cuatrimestre: 3

San Cristóbal de las casas, Chiapas

Principios Generales de Nutrición

La alimentación, los alimentos, la dieta y la nutrición tienen un importante papel en el mantenimiento de la salud y prevención de enfermedades.

La nutrición humana es la ciencia que investiga la relación entre los alimentos consumidos, para buscar el bienestar y preservación de la salud.

Los nutrientes tienen funciones principales:

- Proporcionar energía para los procesos corporales.
- Proporcionar el material estructural para los tejidos.
- Regular los procesos corporales.

Toda dieta debería ser completa en su composición, asegurando el correcto funcionamiento.

Debe tener presentes:

Macronutrientes:

Son fundamentales para el organismo, ya que aportan energía, se miden en calorías, estos son:

- Carbohidratos:

Principal fuente energética.

- Proteínas:
vitales para que el cuerpo construya estructuras.

- Grasas

Producir, regenerar y mantener el correcto estado de las células del cuerpo.



Micronutrientes

Son aquellos productos que se necesitan en cantidades pequeñas para metabolizar nutrientes que aportan energía.

• Vitaminas

Ayudan al crecimiento y desarrollo, así como el funcionamiento de células vivas.

Se dividen en:

Liposolubles

Solubles en grasa

(A, D, E, K)

Solubles

Solubles en agua

(B y C)

Agua

Es el compuesto más abundante del organismo, es esencial en los procesos fisiológicos que requieren flujos netos de líquido.

Es más esencial que el resto de los nutrientes.

Electrolitos

Compuestos químicos, que, disociados, afectan al PH del medio interno y a la presión osmótica.



Aseguran la presión osmótica de los líquidos biológicos

Aniones: Cloro, Fósforo, bicarbonato

Cationes: Sodio, Potasio, Calcio, y magnesio.

Una dieta equilibrada corresponde a una alimentación concreta, para que sea correcta y nutricionalmente equilibrada es que estén presentes en ella la energía y todos los nutrientes necesarios, en cantidades adecuadas y suficientes

