



Nombre de alumno:
Beatriz Cahue Aranda
Nombre del profesor:
Alfredo Agustín Vázquez
Nombre del trabajo:
Cuadro sinóptico primera unidad
Materia: nutrición
Grado: 3°
Grupo: "A"
Fecha: 18 mayo 2020

PRINCIPIOS GENERALES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Conceptos generales

La dieta es el conjunto de alimentos

Alimento

Toda sustancia o producto

Simple

Compuesto

Alimentación

Necesidad básica para conservar la vida

Nutrición

Procesos biológicos del organismo

Metabolismo

Conjunto de reacciones bioquímicas

Macronutrientes

Nutrientes con funciones energéticas

Se encuentran como polímeros

Deben de ser digeridos para que el organismo los pueda utilizar

Monosacáridos, disacáridos, polisacáridos, si y no digeribles, lípidos, grasas saturadas e insaturadas, proteínas

Micronutrientes

Son los más pequeños en el organismo

Vitaminas liposolubles: solubles en disolventes orgánicos y en aceites, pero insolubles en agua
*** hidrosolubles: requiere un consumo continuo

Minerales, calcio, fosforo, hierro

El cloro y el sodio forman parte del plasma sanguíneo y del líquido extracelular que rodea las células

Agua y electrolitos

Compuesto orgánico con dos átomos de hidrógeno unidos a uno de oxígeno

No se considera un nutriente porque no sufre cambios químicos durante su aprovechamiento biológico

Con un gran número de funciones biológicas por su capacidad física para transportar sustancias, disolver otras y mantenerlas tanto en solución como en suspensión coloidal

Energía

Balance energético

Comer con moderación para el peso estable y dentro de los límites aconsejados, equilibrando la ingesta con lo que se gasta mediante la realización de ejercicio físico diario

Componentes importantes

1.-El gasto metabólico basal. 2.-El efecto térmico de los alimentos o la termogénesis inducida por la dieta o postprandial. 3.-La energía gastada a lo largo del día para realizar el trabajo y la actividad física.

Recomendaciones nutricionales y alimentarias (dieta equilibrada)

Una dieta adecuada a nuestras necesidades

Dieta equilibrada, prudente o saludable

- La energía y todos los nutrientes necesarios.
- En las cantidades adecuadas y suficientes.

Las necesidades de cada nutriente son cuantitativamente muy diferentes

BIBLIOGRAFIA

UDS.2020. Antología de nutrición clínica. Utilizado 14 de Mayo del 2020.PDF

URL:

<file:///F:/TERCER%20CUATRIMESTRE/NUTRICION%20CLINICA/recursos/51bb502769b8f8e6726d7771d5b2d1f0.pdf>