



Nombre del alumno: Yohana Verenisse López Cruz

Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez

Nombre del trabajo: principios generales de nutrición y dietética

Materia: nutrición clínica

Grado: 3er cuatrimestre

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 de mayo de 2020.

# PRINCIPIOS GENERALES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

## • Conceptos generales.

La dieta de un individuo puede requerir modificaciones cualitativas o cuantitativas para ajustarse en función de una enfermedad o condición fisiológica.

- características:
- Suficiente
  - Completa
  - Equilibrada
  - Variada
  - Inocua

- **Alimento** { Es todo aquel producto, ya sea, liquido, solido, natural, que consumimos. Ya sean simples o compuestos.
- **Alimentación** { Es aquella necesidad de ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, para conseguir energía y desarrollarse.
- **Nutrición** { Es un proceso involuntario biológico, por lo cual el organismo ingiere, transporta, metaboliza y excreta { lleva a cabo en el ámbito celular
- **Metabolismo** { Conjunto de los cambios químicos y biológicos que se producen continuamente en las células vivas de un organismo. { Energéticas. Formación de otros compuestos. Estructurales. Almacenamiento.

## • Macronutrientes.

Son nutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo.

- **Monosacáridos** { Es una molécula de forma simple ( $CH_2O$ ), la cual es la fuente de energía mas rápida, blancas, dulces, solubles. { Triosas, Tetrasas, Pentosas, Hexosas, Heptosas { glucosa, la galactosa y la fructosa
- **Disacáridos** { Son Hidratos de carbón, son blancas, dulces, solubles. { Se forma por enlaces glicosidico, tiene uniones de monosacáridos. { Una de sus funciones es producir unión y pierde molécula de agua.
- **Polisacáridos** { Son Biomolecular entre glúcidos. { Formado por monosacáridos, su función es reserva energética. { Se clasifica: -Polisacáridos de reserva y polisacáridos estructurales. { Digeribles: es un alimento que favorece para nuestra flora intestinal, presenta vegetales y frutas. No digeribles: son hidratos de carbono que no posee calorías.
- **Lípidos** { Están formados por una molécula de glicerina y tres ácidos grasos. { • Ácidos grasos saturados. • Ácidos grasos monoinsaturados. • Ácidos grasos poliinsaturados. { Las grasas tiene funciones en nuestro organismo como función de reserva, función estructural y función protectora como también reguladora.
- **proteínas** { son macromoléculas formadas por cadenas lineales de aminoácidos. { composición • simples: Por hidrolisis, dan solo aminoácidos • conjugadas: Por hidrolisis, dan otros compuestos: Glucoproteínas, Lipoproteínas, Nucleoproteínas, Fosfoproteínas, mataloproteínas { Su función
  - Proteínas estructurales { Queratina, elastina, colágeno
  - Proteínas de transporte { hemoglobina
  - Proteínas protectoras { Anticuerpos: inmunoglobina
  - Proteínas hormonales { insulina
  - Proteínas enzimáticas { Quimotripsina: catalizadores biológicos

## • Micronutrientes

Son nutrientes de vitaminas y minerales para sus funciones metabólicas.

Las vitaminas proporcionan salud y fuerza, pero en si no proporcionan como tal energía, para ello esta el consumo alimenticio.

- **Vitamina liposoluble** { Son vitaminas de tipo A,D,E Y K, son de doble enlace de A Y D, las cuales son solubles en aceite y en orgánicos y disolventes en agua, pero solo en unos casos, pero en preparaciones de mico capsuladas de goma.
- **Vitamina hidrosoluble** { Este tipo de vitaminas, permanecen mas en el organismo del humano, esto quiere decir que pueden pasar semanas sin ingerirlas y pues el cuerpo resiste como tal, una de estas son la vitamina B12, complejo B, tiamina entre otras.
- **Minerales** { Son una diversidad de elementos químicos que se encuentran en los alimentos. { Se dice que son 60 elementos químicos que tenemos, pero con exactitud son 36 porque no todo consumimos de estos minerales. { Uno de ellos son el aluminio, el azufre, el cobre, cloro, mercurio, sodio, yodo, hierro, silicio, magnesio, calcio, plata, potasio, plomo entre otros.
- **Calcio** { Es un elementó de los mas abundantes el un humano, este interviene en la transformaciones y mecanismos. { Una fuente calcio se encuentra en la leche, el queso, o vegetales como el brócoli, espinacas el humano en adolescentes y niños debe de tener 800 mg, en embarazadas y lactantes el 50 %.
- **Fosforo** { Este elemento se encuentra en los huesos y los dientes, lo demás en el PH de la sangré y células es encontrado como fosfato. { Algunos alimentos ricos en fosforo son los huevos, el queso, el chocolate, carne, sardinas, frutas.
- **Hierro** { Este elemento tiene la función de almacenar y transportar oxigeno, esto mediante la hemoglobina y la mioglobina. { Este elemento se encuentra dividido en 2 formas que es: Fe hemo que esta la res, pollo, pescado. y como Fe no-hemo o inorgánico presente en los granos, leguminosas y vegetales en general.

## • Agua y electrolitos

Se dice que el agua es vida para el ser humano, ya que el agua cumple funciones biológicas como disolventes, para transportar, un humano tiene entre el 60 % al 70 % de agua, a esto deberíamos estar tomando 2,500 de agua al día.

Es un compuesto orgánico constituido por dos átomos de hidrógeno unidos en forma covalente a uno de oxígeno.

PRINCIPIOS  
GENERALES DE  
NUTRICIÓN Y  
DIETÉTICA

- **Energía.**

Para tener la energía considerable es necesario tener un peso estable o equilibrado para nuestro cuerpo, si tenemos un peso estable nos estamos cuidando para no caer en enfermedades.

La energía es ingerida al organismo por los alimentos que comemos y se obtiene de la oxidación de hidratos de carbono, grasas y proteínas.

Así como consumimos energía, así también la perdemos al tener actividades físicas, es como hay 3 formas en que nosotros perdemos de esa energía, la primera es el gasto metabólico basal o tasa metabólica basal, así también se encuentra como segunda pérdida el efecto térmico de los alimentos esto es debido a la digestión, absorción y metabolismo en cada humano, como último está la pérdida de energía por las actividades físicas que nosotros tenemos a diario, por ejemplo al caminar, al correr o bien al hacer ejercicio.

- **Recomendaciones nutricionales y alimentarias, dieta equilibrada.**

Para tener una equilibrada dieta, es considerable comer o ingerir de los alimentos necesarios que cada organismo necesita, y en los tiempos correctos, como es el desayuno es de mayor aprovechamiento, como también están los nutrientes como son las proteínas, las grasas, los hidratos de carbonos, en su vez están los micronutrientes, que son las vitaminas, los minerales.

La dieta equilibrada es aquella de ser sana, nutritiva y apetecible contribuya también a prevenir las enfermedades crónicas degenerativas.

# BIBLIOGRAFIA

- UDS.2020.ANTOLOGIA DE NUTRICION CLINICA. UTILIZADA EL 16 DE MAYO 2020.PDF
- file:///C:/Users/Vere/Desktop/3er%20cuatri%20recursos/antologia%20nutricion%20enfermeria%20-%20pdf.pdf