



Nombre del alumno: José Caralampio
Jiménez Gómez

Nombre del profesor: Alfredo Agustín
Vázquez Pérez

Nombre del trabajo: Principios
generales de nutrición y dietética

Materia: Nutrición clínica

Grado: Tercer cuatrimestre de la
licenciatura en enfermería

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de Mayo de 2020

Principios generales de nutrición y dietética

- ✓ La alimentación, los alimentos, la dieta, la nutrición, tienen un importante papel en el mantenimiento de la salud y en la prevención de muchas enfermedades.
- ✓ En los países desarrollados, las enfermedades más prevalentes son las crónico-degenerativas.

Conceptos generales

- La dieta se refiere al conjunto de alimentos. {Platillos y bebidas que se consumen diariamente.
- Las características de la dieta correcta han sido establecidas por los nutriólogos:
 - Suficiente {Cantidad de energía adecuada para el individuo.
 - Completa {Todos los nutrientes requeridos por el organismo.
 - Equilibrada {Consumo de alimentos y bebidas del tipo para un aporte adecuado de nutrientes.
 - Variada {Diferentes alimentos de cada grupo en cada comida para asegurar el aporte de todos los nutrientes.
 - Inocua {Alimentos, platillos y bebidas, que no hagan daño en la forma habitual en que se consumen.
- Alimento
 - Simple {Aquellos que están constituidos por un solo tipo de nutriente, por ejemplo, la sal o el aceite de oliva.
 - Compuestos {Aquéllos que están constituidos por varios tipos de nutrientes. En este grupo se incluyen la inmensa mayoría de los alimentos.
- Alimentación
 - La alimentación es una necesidad biológica básica de la cual depende la conservación de la vida.
 - La alimentación es un acto voluntario, pues el individuo puede decidir el tipo y la cantidad de alimentos que va a consumir.
- Nutrición
 - Es el conjunto de procesos biológicos por los cuales el organismo.
 - La nutrición es un acto involuntario, y en realidad se lleva a cabo en el ámbito celular.
 - Los nutrientes son sustancias químicas, contenidas en los alimentos, que necesita el organismo para realizar las funciones vitales.
 - Ingiere.
 - Digiere.
 - Transporta.
 - Metaboliza.
 - Excreta las sustancias contenidas en los alimentos.
- Metabolismo
 - Se refiere al conjunto de reacciones bioquímicas que tienen lugar en las células y que resulta en el intercambio de materia y energía.
 - Las funciones de los nutrientes en cuatro grandes grupos
 - Energéticas.
 - Formación de otros compuestos.
 - Estructurales.
 - Almacenamiento.

Macronutrientes

- Nutrientes que cumplen con funciones energéticas y que se encuentran en forma de polímeros y, por lo tanto, deben de ser digeridos para que el organismo los pueda utilizar.
- Los macronutrientes forman la mayor parte de la dieta del ser humano {Aproximadamente 99%.
- Son la principal fuente de energía para el organismo humano, por ser la más común y más barata en todo el mundo. {
 - Los hidratos de carbono.
 - Carbohidratos.
- Los hidratos de carbono son compuestos orgánicos cuya molécula está formada por tres elementos simples {
 - El carbono.
 - El oxígeno.
 - El hidrógeno.
- El cerebro y el sistema nervioso, en condiciones normales, solamente utilizan glucosa para obtener energía.
- Clasificación química. {
 - Monosacáridos.
 - Disacáridos.
 - Polisacáridos.
 - Parcialmente digeribles.
 - No digeribles: fibras.
- Hidratos de carbono no digeribles {
 - Lípidos
 - Grasas saturadas.
 - Grasas insaturadas.
 - Funciones de las grasas en los organismos.
 - Proteínas.
 - Función estructural.
 - Función de reserva
 - Función energética
 - Función protectora y aislante térmico
 - Función reguladora.
 - Funciones específicas

Micronutrientes

- Los micronutrientes son los nutrientes más pequeños en el organismo
- Vitamina liposoluble. {Las vitaminas de este grupo (A, D, E y K) son solubles en disolventes orgánicos y en aceites, pero insolubles en agua.
- Vitaminas hidrosolubles. {A diferencia de las liposolubles, el hombre tiene una capacidad limitada para almacenar las vitaminas hidrosolubles, por lo que requiere un consumo continuo.
- Minerales {Se usa para referirse a los diversos elementos químicos que se identifican en los alimentos.
- Calcio {
 - Es el elemento químico más abundante en el ser humano y llega a representar hasta el 2% del peso corporal, equivalente a 1,000-1,500 g en un adulto.
 - Aproximadamente, el 99% de este elemento se encuentra distribuido en las estructuras óseas y el resto, 1%, en los fluidos celulares y en el interior de los tejidos.
- Fosforo {Este elemento se encuentra como fosfato, representa 1.0% del peso corporal, está muy relacionado con el calcio ya que juntos forman la hidroxiapatita y 80% se localiza en los huesos y en los dientes
- Hierro {Este elemento cumple diversas funciones biológicas en el humano, principalmente al transportar y almacenar el oxígeno mediante la hemoglobina y la mioglobina, respectivamente, además de actuar como cofactor de varias enzimas.
- Otros elementos {El cloro y el sodio forman parte del plasma sanguíneo y del líquido extracelular que rodea las células, en donde ayudan a mantener la presión osmótica, la acidez y la carga eléctrica.

Principios generales de nutrición y dietética

El agua y electrolitos

- El agua es un compuesto orgánico constituido por dos átomos de hidrógeno unidos en forma covalente a uno de oxígeno.
- A su vez, este elemento tiene un par de electrones libres considerados como dos fuerzas separadas, que junto con los dos enlaces covalentes.
- En el agua existe una diferencia de electronegatividades que se debe precisamente a que el oxígeno tiene un gran poder de atracción por los electrones de los dos hidrógenos.
- El agua no se considera un nutrimento porque no sufre cambios químicos durante su aprovechamiento biológico.
- Tiene un gran número de funciones biológicas basadas en su capacidad física para transportar sustancias, disolver otras y mantenerlas tanto en solución como en suspensión coloidal.

Energía

- El balance energético
 - se recomienda comer con moderación para mantener el peso estable y dentro de los límites aconsejados, equilibrando la ingesta con lo que se gasta mediante la realización de ejercicio físico diario.
- Si el peso es el adecuado y no se modifica (a lo largo de un mes, por ejemplo), podemos considerar que la energía consumida es la que se necesita.
- Todos los alimentos son potenciales fuentes de energía, pero en cantidades variables según su diferente contenido en macronutrientes.
 - Hidratos de carbono
 - Grasas
 - Proteínas
- Tres componentes importantes
 - El gasto metabólico basal o tasa metabólica basal
 - El efecto térmico de los alimentos o la termogénesis inducida por la dieta o postprandial.
 - La energía gastada a lo largo del día para realizar el trabajo y la actividad física es, en algunos individuos, la que marca las mayores diferencias.

Recomendaciones nutricionales alimentarias, y dieta equilibrada

- Una dieta adecuada a nuestras necesidades puede considerarse como uno de los soportes permanentes en el mantenimiento o recuperación de la salud y el desayuno.
- Dieta equilibrada, prudente o saludable, son términos que deberían usarse siempre en plural,
- El primer condicionante para que la dieta sea correcta y nutricionalmente equilibrada es que estén presentes en ella
 - La energía y todos los nutrientes necesarios.
 - En las cantidades adecuadas y suficientes.
- Las necesidades de cada nutriente son cuantitativamente muy diferentes

Bibliografía:

UDS.2020. Antología de nutrición clínica. Utilizado 18 de Mayo del 2020.PDF

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