



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LIC. ENFERMERIA

NUTRICION CLINICA

NUTRIOLOGO. Vásquez Agustín Alfredo

CUADRO SINOPTICO UNIDA I

ESPINOSA GARCIA VICTOR HUGO

GRADO: 3°

GRUPO: "A"

PASIÓN POR EDUCAR

18 DE MAYO DEL 2020.

**PRINCIPIOS
GENERALES DE
NUTRICIÓN Y
DIETÉTICA**

Tienen un importante papel en el mantenimiento de la salud y en la prevención de muchas enfermedades, incluso antes del nacimiento, aunque muchas veces no seamos conscientes de ello

En general

1. **Alimento** { Toda aquella sustancia o producto de cualquier naturaleza, sólido o líquido, natural o transformado
2. **Alimentación** { Es una necesidad biológica básica de la cual depende la conservación de la vida
3. **Nutrición** { Es el conjunto de procesos biológicos por los cuales el organismo ingiere, digiere, transporta, metaboliza y excreta las sustancias contenidas en los alimentos.
4. **Metabolismo** { Se refiere al conjunto de reacciones bioquímicas que tienen lugar en las células y que resulta en el intercambio de materia y energía con el medio que las rodea para mantener el buen funcionamiento de su estructura y la posibilidad de que se reproduzcan para conservar la especie

- Simples
- Compuestos
- Poder adquisitivo
- Estado de animo
- Dieta
- Edad
- Nutrimientos energéticos
- Nutrientes indispensables
- Nutrientes dispensables
- Nutrimiento condicional
- Funciones:
 - Energicas
 - Formación de compuestos
 - Estructural
 - Almacenamiento

Macronutrientes

Nutrimientos que cumplen con funciones energéticas y que se encuentran en forma de polímeros

Clasificación química

- Monosacáridos
- Disacáridos
- Polisacáridos
- Parcialmente dirigibles
- No dirigibles

Hidratos de carbonó no dirigibles

- Fibras
- Lípidos
- Grasas saturadas
- Grasas insaturadas
- Proteínas

Micronutrientes

Nutrientes mas pequeños en el organismo necesita en pequeñas dosis para cumplir con sus funciones metabólicas, entre ellos encontramos a las vitaminas y a los minerales.

- Vitaminas
- Minerales

- Compuestos heterogéneos imprescindibles para la vida.
- Se referirse a los diversos elementos químicos que se identifican en los alimentos.

- Liposolubles
- Hidrosolubles
- Calcio
- Fosforo

- Hierro
- Otros elementos

Agua y electrolitos

Es un compuesto orgánico constituido por dos átomos de hidrógeno unidos en forma covalente a uno de oxígeno, es altamente polar, no es lineal y crea estructuras tridimensionales debido a la hibridación de las órbitas moleculares s y p del oxígeno; las 1s del hidrógeno comparten dos electrones con las híbridas del oxígeno.

- Funciones:
- capacidad física para transportar sustancias
 - Disolver
 - Mantenerlas

Energía

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

El balance entre las necesidades de energía y la ingesta calórica es el principal determinante del peso corporal.

Recomendaciones nutricionales y alimentarias, 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

La población está cada vez más sensibilizada frente a la necesidad y el deseo de mantener la salud.

BIBLIOGRAFIA

Antología Nutrición Clínica. UNIDAD I. PRINCIPIOS GENERALES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA. P.p 7-45. Recuperado de un PDF el 18 de Mayo del 2020.