

Nombre de alumnos: Andrea Caballero Navarro

Nombre del profesor: Lic. Alfredo

Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico

Materia: Nutrición

Grado: 3°

Grupo: "A"

Nutrición

Generalidades

Dieta
Es el conjunto de alimentos que son consumidos diariamente.

Alimento

Toda sustancia usada para el desarrollo humano

Alimento simple

un solo tipo de nutriente

Alimento compuesto

Varios tipos de nutrientes

Alimentación

Una necesidad biológica básica

Acto voluntario

Apetito



Nutrientes

Macronutrientes

Nutrientes que cumplen con funciones energéticas

Se componen por polímeros, hidratos de carbono y glucósidos y su clasificación química es la sig.

Mono, di y poli sacáridos

Parcialmente digeribles
No digeribles: fibras

Lípidos, proteínas y grasas

Micronutrientes

Son los nutrientes mas pequeños en el organismo necesita en pequeñas dosis. Se clasifican en:

Vitaminas

Facilitan el metabolismo de otros nutrientes

Vitamina liposoluble

Vitamina Hidrosoluble

Minerales

Los diversos elementos químicos que se identifican en los alimentos

Calcio, Fósforo, Hierro, Etc.

Principios generales de nutrición y dietética

Agua y electrolitos

Es un compuesto orgánico constituido por dos átomos de hidrógeno y uno de oxígeno con funciones biológicas

Funciones

Transporte de sustancias

Disolvente líquido inerte

Mantenimiento de sustancias

Función complementaria



60 y 70% de agua

Energía

Es suministrada al organismo por los alimentos que comemos y se obtiene de la oxidación de hidratos de carbono, grasas y proteínas.

El gasto de energía diario se basa en tres factores

Gasto metabólico basal

Termogénesis

Tipo, duración e intensidad de la actividad física

EFECTO TERMOGÉNICO	
PROTEÍNAS	15 - 30 %
HIDRATOS DE CARBONO	10 - 15 %
LÍPIDOS	3 - 4 %



Bibliografía

- ❑ UDS. Universidad del sureste. 2020. Antología de Nutrición. PDF. Recuperado el 18 de Mayo del 2020 URL: <file:///C:/Users/Usu/Desktop/UDS-ANDREA/3er%20cuatri/Nutricion/antologia%20nutricion%20enfermeria%20-%20pdf.pdf>