

**NOMBRE DE ALUMNA: ADRIANA GUADALUPE ALBORES VENTURA.**

**NOMBRE DE LA PROFESOR: LIC. EN NUTRIOLOGÍA ALFREDO AGUSTÍN VÁZQUEZ PÉREZ**

**NOMBRE DEL TRABAJO: CUADRO SINÓPTICO. UNIDAD 1**

**MATERIA: NUTRICIÓN CLÍNICA.**

**CUATRIMESTRE: 3°**

**GRUPO: A**

**LIC. EN ENFERMERÍA**

PASIÓN POR EDUCAR

**COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A 18 DE MAYO DE 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

## Dieta

conjunto de alimentos (platos y bebidas), que se consumen diariamente (Suficiente, Completa, equilibrada, Variada e inocua)

- Alimento**
  - Simple: aquellos que están constituidos por un solo tipo de nutriente
  - Compuestos: aquellos que están constituidos por varios tipos de nutrientes
- Alimentación**
  - necesidad básica de la cual depende la conservación de la vida
- Nutrición**
  - procesos biológicos por los cuales el organismo ingiere, digiere, transporta, metaboliza y excreta las sustancias contenidas en los alimentos
- Metabolismo**
  - 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

## Macronutrientes

- Nutrientes que cumplen con funciones energéticas. Se encuentran en forma de polímeros
  - Los hidratos de carbono producen una combustión más limpia en nuestras células y dejan menos residuos en el organismo
    - Monosacáridos- glúcidos más sencillos
    - Disacáridos- formados por dos monosacáridos
    - Polisacáridos- biomoléculas de muchos monosacáridos
  - Proteínas, hidratos de carbono y grasas son los únicos nutrientes que proporcionan energía o calorías. Deben consumirse diariamente.
  - Los lípidos son aceites (líquidos) y grasas (sólidas) en alimentos están compuestos llamados triglicéridos

## Micronutrientes

- Las vitaminas facilitan el metabolismo de otros nutrientes y mantienen procesos fisiológicos vitales para las células activas
  - Los minerales son nutrientes esenciales requeridos para realizar funciones necesarias en el organismo
    - Calcio- interviene en la transformación de la coagulación de la sangre, contracción muscular y en la activación enzimática
    - fosforo- participa en el metabolismo de las proteínas, lípidos e hidratos de carbono.
    - hierro- transporta y almacena el oxígeno mediante la hemoglobina y la mioglobina

## Agua y electrolitos

- Agua- compuesto orgánico, constituido por 2 átomos de hidrógeno (covalente) a uno de oxígeno) es altamente polar, creando estructuras tridimensionales.
  - Tiene funciones biológicas basadas en su capacidad física para transportar sustancias, disolver a otras y mantenerlas en solución como en suspensión coloidal
    - El agua no se considera un nutriente (no sufre cambios químicos durante su aprovechamiento)

## Energía

- Todos los alimentos son fuentes de energía (potenciales), en cantidades diferentes según su contenido de macronutrientes.
  - El valor energético de un alimento depende de la cantidad de energía que se produce cuando es totalmente oxidado o metabolizado para producir dióxido de carbono y agua
    - El gasto metabólico basal incluye la energía necesaria para mantener las funciones vitales del organismo en condiciones de reposo
      - La energía en el organismo la proporcionan los nutrientes contenidos en los alimentos y se expresa en calorías.

## Dieta equilibrada

Requiere de energía y de todos los nutrientes necesarios (en las cantidades adecuadas y suficientes) para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona y evitar deficiencias.

## BIBLIOGRAFÍA

Lic. en Nutriología Alfredo Agustín Vázquez Pérez. Antología Nutrición clínica. Mayo –agosto. Licenciatura en enfermería. Tercer Cuatrimestre. Pág. 8-45

UDS

PASIÓN POR EDUCAR