



Nombre de alumnos: Salma Jacqueline Morales Santizo

Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez

Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico.

Materia: Nutrición Clínica.

Grado: 3°

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de mayo del 2020

Principios generales de nutrición y dietética

Definición

- Dieta** { Es el conjunto de alimentos que son consumidos , sean buenos o malos. }
 - Que se caracteriza:
 - Suficiente.
 - Completa.
 - Equilibrada.
 - Variada.
 - Inocua.
- Alimentación** { Es todo aquel producto que sea utilizado para el buen funcionamiento y desarrollo humano. }
- Nutrición** { Es un conjunto de procesos que el organismo produce sobre las sustancias contenidas en los alimentos, }
- Metabolismo** { Es un conjunto de reacciones bioquímicas que se produce en el organismo para el buen funcionamiento de su estructura. }

Macronutrientes

- Son nutrimentos con funciones energéticas en forma de polímeros que deben de ser digeridos para que el puedan ser aprovechados, clasificados en:
 - Monosacáridos** { Son las formas más simples , absorbidas por el intestino por lo que es la forma de energía más rápida. }
 - Glucosa.
 - Fructosa.
 - Galactosa.
 - Disacáridos** { Son carbohidratos formados por la unión de dos moléculas de monosacáridos }
 - Sacarosa.
 - Maltosa.
 - Lactosa.
 - Polisacáridos** { Son carbohidratos formados por la unión de muchas moléculas de monosacáridos }
 - Digeribles: almidones o féculas y el glucógeno..
 - Parcialmente digeribles: constituyen un "alimento" para nuestra flora intestinal como la insulina.
 - No digeribles: fibras que pueden ser solubles o insolubles.
 - Lípidos** { Son aceites(aquellos lípidos de consistencia líquida a temperatura ambiente) y grasas (lípidos de consistencia sólida a la misma temperatura). }
 - Grasas saturadas** { Son todas aquellas grasas y aceites encontradas en aquellas de origen animal. }
 - Grasas insaturadas** { Son todas aquellas beneficiosas para la salud }
 - Grasas:
 - Saturados.
 - Monoinsaturados.
 - Poliinsaturados.
 - Proteínas** { Son moléculas de información en los seres vivos y son de gran ayuda consumiéndolas adecuadamente. }

Micronutrientes

- Son nutrientes pequeños que se encuentran en el organismo son necesarias dosis pequeñas para cumplir sus funciones metabólicas, entre ellos encontramos a las vitaminas y a los minerales.
 - V. Liposoluble.** { Son solubles en disolventes orgánicos y en aceites, pero insolubles en agua, (A, D, E y K) . }
 - V. Hidrosolubles.** { Se requiere un consumo continuo ya que el hombre tiene una capacidad limitada para almacenar estas vitaminas (B12, B, B2, B6, B12, biotina, folatos, niacina y ácido pantoténico, C). }
 - Minerales.** { Son os diversos elementos químicos que se identifican en los alimentos, (aluminio, azufre, calcio, cinc, cloro, hierro, magnesio, mercurio, potasio, etc.) }

Agua y Electrolitos.

Es necesario para que se lleven a cabo las transformaciones bioquímicas pero no son considerados un nutrimento ya que no sufre cambios químicos durante su aprovechamiento biológico.

Energía

- Se suministra en el organismo mediante los alimentos que comemos y se obtiene de la oxidación de hidratos de carbono, grasas y proteínas. Se obtienen de los alimentos pero en cantidades variables según su diferente contenido en macronutrientes.
 - Gasto:
 - Metabólico basal.
 - Termogénesis.
 - Modificación del gasto energético.

Recomendaciones.
Para tener una buena alimentación es necesario tener una dieta equilibrada, prudente o saludable, siendo vital que estén presentes en ella la energía y todos los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas.



Bibliografía

- UDS universidad del sureste. 2020. Antología de Nutrición Clínica. PDF. Recuperado el 17 de mayo de 2020 páginas 8-45.