



Nombre de la alumna: Laura Guadalupe Álvarez Gómez

Nombre del profesor (a): Alfredo Agustín Vázquez

Nombre del trabajo: Nutrición y dietética

Materia: Nutrición clínica

Grado: 3° cuatrimestre

Grupo: "A"

PRINCIPIOS GENERALES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

• Conceptos generales

○ Dieta

- Conjunto de alimentos que consumimos diariamente

- La dieta de un individuo requiere modificaciones cualitativas y cuantitativas para ajustarse en función de una enfermedad

○ Alimento

- Sustancias nutritivas que comen o beben un ser vivo, para mantener sus funciones vitales

- Simples

- Constituidos por un solo tipo de nutrientes

- Complejos

- Constituidos por varios tipos de nutrientes

○ Alimentación

- Necesidad biológica básica de la cual depende la conservación de la vida

- Es un acto voluntario y periódico o discontinuo

○ Nutrición

- Conjunto de procesos biológicos por los cuales el organismo ingiere, digiere, transporta metaboliza, excreta sustancias contenidas en los alimentos

○ Metabolismo

- Reacciones bioquímicas que tienen lugar en las células, intercambio de materia y energía para un buen funcionamiento de su estructura

• Macronutrientes

- Nutrimientos que cumplen con funciones energéticas
- Se encuentran en forma de polímeros
- Según su clasificación química :

- Monosacáridos

- Constituidos por una sola molécula
- No sufren ningún proceso de digestión
- Son sustancias blancas, sabor dulce, solubles en agua

- Disacáridos

- Hidratos formados por la unión de dos moléculas monosacáridos
- Solubles en agua dulce, cristalizables
- Disacáridos mas conocidos son: la sacarosa, maltosa y la lactosa

- Polisacáridos

- Formados por la unión de muchos monosacáridos
- Largas cadenas de moléculas de carbohidratos

- Fibras

- Se encuentran en productos vegetales
- No aportan calorías

- Solubles

- Retiene el agua durante la digestión, regulan el nivel de glucosa

- Insolubles

- Acelera el tránsito intestinal, mayor volumen a las heces

- Proteínas

- juegan un papel fundamental siempre y cuando se consuman en los niveles apropiados y se combinen de manera adecuada con otros elementos de la dieta

PRINCIPIOS
GENERALES DE
NUTRICIÓN Y
DIETÉTICA

• Micronutrientes

- Pequeños nutrientes que el organismo necesita para cumplir con sus funciones metabólicas, entre ellos encontramos a las vitaminas y los minerales

- Vitamina liposoluble

- Son solubles en disolventes orgánicos y en aceites
- Insolubles en agua
- Sus estructuras contiene dobles enlaces sensibles a las reacciones de oxidación

- Vitamina hidrosolubles

- Son aquellas vitaminas que se disuelven en agua
- Están constituidas por complejo B

- Minerales

- Elementos químicos que se identifican en los alimentos

- Calcio

- Mineral mas abundante que se encuentra en el cuerpo
- Los huesos y los dientes son los que contiene mayor cantidad

- Fosforo

- Se localiza en los huesos y dientes, el resto se encuentra en fluidos extracelulares

- Hierro

- Cumple funciones biológicas en el humano
- Se encuentra en dos estados de oxidación

• Agua y electrolitos

- El agua existe en diferentes electroactividades que se debe precisamente a que el oxigeno tiene un gran poder de atracción por los electrones de los hidrógenos

- Se considera un nutrimento porque no sufre cambios químicos durante su aprovechamiento biológico

• Energía

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

- Entre las necesidades de energía y la ingesta calórica es el principal determinante del peso corporal

Bibliografía:

UDS. Antología de nutrición clínica. Utilizada el 18 de mayo 2020. unidad I. PDF