

**Nombre de alumnos: Marisol Castro Argueta.**

**Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vásquez Pérez**

**Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico**

**Materia: Nutrición clínica**

**Grado: 3ro.**

**Grupo: “A”**

# PRINCIPIOS GENERALES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

## Macronutrientes

Nutrientes que cumplen con funciones energéticas y que se encuentran en forma de polímeros y forman la mayor parte de la dieta del ser humano

Los hidratos de carbono son los que producen una combustión más "limpia" en nuestras células y dejan menos residuos en el organismo

Monosacáridos son los glúcidos más sencillos  
Los disacáridos formados por la condensación de dos monosacáridos  
Polisacáridos son biomoléculas formadas por la unión de muchos monosacáridos

Las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas, que son los únicos nutrientes que nos proporcionan energía o calorías, deben consumirse diariamente, y por eso se denominan macronutrientes

Los lípidos son aceites de consistencia líquida y grasas que son de consistencia sólida que en alimentos están en forma de compuestos llamados triglicéridos

## Micronutrientes

Las vitaminas son nutrientes que facilitan el metabolismo de otros nutrientes y mantienen diversos procesos fisiológicos vitales para todas las células activas

Los minerales son nutrientes esenciales requeridos por los organismos para realizar las funciones necesarias

- Calcio
- Fosforo
- Hierro

Interviene en las transformaciones como son la coagulación de la sangre, la contracción muscular, la activación enzimática.

Participa en el metabolismo de las proteínas, los lípidos y los hidratos de carbono

Transporta y almacena el oxígeno mediante la hemoglobina y la mioglobina

## Agua y electrolitos

El agua es un compuesto orgánico constituido por dos átomos de hidrógeno unidos en forma covalente a uno de oxígeno y es altamente polar, creando estructuras tridimensionales

Tiene funciones biológicas basadas en su capacidad física para transportar sustancias, disolver otras y mantenerlas en solución como en suspensión coloidal

Las células animales y vegetales, así como los microorganismos, sólo pueden desarrollarse si en las condiciones se encuentra agua

El agua no se considera un nutriente porque no sufre cambios químicos durante su aprovechamiento

## Energía

Todos los alimentos son potenciales fuentes de energía, pero en cantidades variables según su diferente contenido en macronutrientes

El valor energético de un alimento a 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

## REFERENCIA

UDS. 2020. Antología de Nutrición  
Clinica. Utilizada 18 de Mayo. 2020.  
PDF. Unidad1.

<file:///C:/Users/lizeth/Desktop/antologia%20nutricion%20enfermeria%20-%20pdf.pdf>