



Nombre del alumno: Verónica Anahí López Aguilar

Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez

Nombre del trabajo: CUADRO SINOPTICO

Materia: Nutrición clínica

Grado: 3° CUATRIMESTRE

Grupo: “A”

Nutrición y dietética

La alimentación, los alimentos, la dieta, la nutrición, tienen un papel importante en la salud.

Ayuda a prevenir muchas enfermedades, en gran parte de la población.

La dieta ayuda a nuestro cuerpo para evitar enfermedades.

- 1.-Suficiente: es la cantidad de energía adecuada para el individuo.
- 2.-completa: es todo los nutrimentos que requerimos.
- 3.- equilibrada: es tener una cantidad apropiada de cada alimento.
- 4.-variada: es tener el aporte necesario de todos los nutrientes.
- 5.- inocua: son las comidas y bebidas que no nos hacen daño.

Alimento

Toda aquella sustancia líquido o sólido, natural o transformada.

Sea utilizado para el buen funcionamiento y desarrollo humano.

Simples

Son los que están constituidos por 1 solo nutriente

Compuesto

Son los que están constituidos por varios tipos de nutrientes

Alimentación

Es una necesidad biológica en la cual depende la conservación de vida.

Es un acto voluntario

Los sentidos también desempeñan un papel muy importante

Nutrición

Son procesos biológicos ya que se ingiere, digiere, transporta, metaboliza y excreta.

Sustancias que contienen los alimentos.

Terminan con la eliminación de desechos

A través de la orina, las heces, la piel o los pulmones.

Metabolismo

Son reacciones bioquímicas que se llevan a cabo en el momento y lugar preciso

1 energético:

El organismo necesita energía para su funcionamiento

1 energético:

Son las necesarias para la transformación

1 energético:

Forman tejidos

1 energético:

Almacenan algunos nutrientes

Nutrición y dietética

Macronutrientes

Nutrientes que cumplen con funciones energéticas, que se encuentran en forma de polímeros

Polímeros son polisacáridos que son hidratos de carbono, aminoácidos que constituyen a las proteínas

Los hidratos de carbono que son compuestos orgánicos.

Micronutrientes

Son nutrientes más pequeños en los organismos

Necesitan en pequeñas dosis para cumplir con sus funciones metabólicas

En los alimentos se encuentra en cantidades muy pequeñas

Vitaminas liposolubles, vitaminas hidrosolubles, minerales, calcio, fosforo, y hierro.

Aguas y electrolitos

El agua es un compuesto orgánico constituido por dos átomos de hidrógeno unido en forma covalente

Un par de electrones libres considerados como dos fuerzas separadas.

Tienen un gran número de funciones biológicas basada en su capacidad física para transportar sustancia.

Energía

Es el balance energético, que se recomienda comer con moderación para un peso estable.

Si el peso es adecuado ya no se modifica.

Gracias a todos los alimentos son potenciales fuentes de energía

UDS.ANTOLOGIA DE NUTRICION CLINICA. UTILIZADA EL 14 DE MAYO DE 2020.