

**Nombre del alumno: Samuel May López**  
**Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez Pérez**  
**Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico**  
**Materia: Nutrición clínica**  
**Grado: 3°**  
**Grupo: A**

Principios generales de nutrición y dietética.

Concepto básico

Dieta: se refiere al conjunto de alimentos, como platillos y bebidas que se consumen diariamente.

Alimento: estos se dividen en dos simples y compuestos. Los simples son aquellos que están constituidos por un solo tipo de nutriente, por ejemplo, la sal o el aceite de oliva y los compuestos, son aquellos que están constituidos por varios tipos de nutrientes. En este grupo se incluyen la inmensa mayoría de los alimentos.

Alimentación: es un acto voluntario, pues el individuo puede decidir el tipo y la cantidad de alimentos que va a consumir.

Nutrición: Es el conjunto de procesos biológicos por los cuales el organismo y así mismo nutrición es un acto involuntario, y en realidad se lleva a cabo en el ámbito celular.

Metabolismo. Se refiere al conjunto de reacciones bioquímicas que tienen lugar en las células y que resulta en el intercambio de materia y energía. Adopta funciones energéticas, formación de otros compuestos, estructurales y almacenamiento.

Proceso que se llevan acabo

- Ingiere.
- Digiere.
- Transporta.
- Metaboliza.
- Excreta las sustancias contenidas en los alimentos.

Macronutriente

Los macronutrientes forman la mayor parte de la dieta del ser humano se dice que aproximadamente abarca 99.9% Son la principal fuente de energía para el organismo humano: Los elementos esenciales son Carbono Hidrogeno y Oxígeno los cuales forman a los carbohidratos. Los carbohidratos o hidratos de carbono son compuestos orgánicos simples

Los macronutriente cuenta con clasificación química

- Monosacáridos.
- Disacáridos.
- Polisacáridos.
- Digeribles y no digeribles

No digeribles:

- Lípidos
- Grasas saturadas.
- Grasas insaturadas.
- Funciones de las grasas en los organismos.
- Proteínas.

Los micronutrientes son considerados los nutrientes mas complejos del organismo

Micronutrientes

- Las vitaminas liposolubles: son vitaminas de este grupo (A, D, E y K) son solubles en disolventes orgánicos y en aceites, pero insolubles en agua
- Las vitaminas hidrosolubles: son aquellas que se disuelven en agua, como el agua que tomamos del grifo. Se trata de coenzimas o precursores de coenzimas, necesarias para muchas reacciones químicas del metabolismo del organismo.
- Los minerales: son diversos elementos químicos que se identifican en los alimentos
- El calcio: es el químico más abundante en el ser humano y llega a representar hasta el 2% del peso corporal, equivalente a 1,000-1,500 g en un adulto.
- El fósforo: Este elemento se encuentra como fosfato, representa 1.0% del peso corporal, está muy relacionado con el calcio ya que juntos forman la hidroxiapatita
- El hierro: Este elemento cumple diversas funciones biológicas en el humano, principalmente al transportar y almacenar el oxígeno mediante la hemoglobina y la mioglobina
- El cloro y el sodio forman parte del plasma sanguíneo y del líquido extracelular que rodea las células, en donde ayudan a mantener la presión osmótica, la acidez y la carga eléctrica.

Agua y electrolitos

Concepto básico

Agua: es un compuesto orgánico constituido por dos átomos de hidrógeno unidos en forma covalente a uno de oxígeno.

Características

- El agua no se considera un nutrimento porque no sufre cambios químicos durante su aprovechamiento biológico
- Tiene gran número de funciones biológicas basadas en su capacidad física para transportar sustancias, disolver otras y mantenerlas tanto en solución como en suspensión coloidal.
- Contienen gran numero de electronegatividades
- Se considera que sus moléculas se unen por enlaces covalentes polares.
- Los electrolitos son soluciones acuas que puede conducir la electricidad.

Energía y recomendaciones nutricionales y alimentarias, dieta equilibrada

En el balance energético se recomienda comer con moderación para mantener el peso estable y dentro de los límites aconsejados, equilibrando la ingesta con lo que se gasta mediante la realización de ejercicio físico diario.

Todos los alimentos son potenciales fuentes de energía, pero en cantidades variables según su diferente contenido en macronutrientes como lo son grasas, proteínas y carbohidratos

El primer condicionante para que la dieta sea correcta y nutricionalmente equilibrada es que estén presentes en ella la energía y todos los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas y suficientes

Una dieta que se aplica adecuada a nuestras necesidades puede considerarse como uno de los soportes permanentes en el mantenimiento o recuperación de la salud.

En el gasto de metabólico, el efecto térmico de los alimentos o la termogénesis inducida por la dieta o postprandial son de gran importancia

Referencia: UDS.2020. Antología de nutrición clínica. Utilizado 18 de Mayo del 2020.PDF

URL: <file:///D:/Downloads/antologia%20nutricion%20enfermeria%20-%20pdf.pdf>