

Nombre de alumno: Keila Elizabeth Velasco Briceño

Nombre del profesor: Alfredo Agustín Morales

Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico “principios generales de nutrición y dietética”

Materia: Nutrición clínica

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3 cuatrimestre

Grupo: B

PRINCIPIOS GENERALES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Conceptos generales

➤ Dieta

Definición { Conjunto de alimentos como platillos y bebidas que se consumen diariamente

Características de una dieta correcta

- 1) Suficiente y es la cantidad de energía adecuada al individuo.
- 2) Completa y son todos los nutrientes requeridos en el organismo.
- 3) Equilibrada son los alimentos y bebidas del tipo y cantidad apropiada para el aporte de nutrientes.
- 4) Variada con los alimentos de cada grupo de comida para un mayor aporte de todos los nutrientes.
- 5) Inocua que son platillos, alimentos y bebidas que no hagan daño cuando y como se consumen.

➤ Alimento

Definición { Toda aquella sustancia o producto de cualquier naturaleza, es utilizado para el buen funcionamiento y desarrollo humano

Se divide en grupos

- Simples { Se constituye por un tipo de nutrientes como sal, aceite, etc.
- compuestos { Se constituyen por varios tipos de nutrientes

➤ Alimentación

{ Es una necesidad biológica en la que depende la conservación de la vida

➤ Nutrientes

Definición de nutrición { Conjunto de procesos biológicos por los cuales el organismo ingiere, digiere, transporta, metaboliza y excretan sustancias contenidas en alimentos.

Definición de nutrientes { Sustancias químicas contenidas en alimentos que necesita el organismo para las funciones vitales

Tipos de nutrientes

- Nutrientes energéticos { Oxidan las células para producir enlaces de alta energía y es un combustible celular
- Nutrimiento indispensable { No puede ser sintetizado por el organismo
- Nutrimiento dispensable { El organismo lo puede sintetizar con otros compuestos que hay en las células
- Nutrimiento condicional { Las condiciones fisiológicas pueden sintetizar en las células

➤ metabolismo

Definición { Conjunto de reacciones bioquímicas que dan lugar a las células y resulta en el intercambio de materia y energía para un buen funcionamiento

Función de los nutrientes

- Energéticas
- Formación de otros compuestos
- Estructurales y de almacenamiento

PRINCIPIOS GENERALES DE NUTRICION Y DIETETICA

Macronutrientes

Definición

Son nutrientes que cumplen con funciones estratégicas y que se encuentran en forma de polímeros, por eso deben ser digeridos para que el organismo los utilice

Clasificación química

• monosacáridos

- Hexosa { Principal molécula de monosacáridos
- Glucosa { Se almacena en el hígado y musculo, glucógeno se almacena carbohidratos en el organismo
- Fructuosa { Principal fuente de energía de los espermatozoides, metabolizan sus mitocondrias
- Galactosa { Se encuentra en legumbres, sintetiza glándulas mamarias y metaboliza el hígado

• Disacáridos

Definición

Son carbohidratos formados por la unión de 2 moléculas de monosacáridos, se unen por enlaces glucósidos

- sacarosa { Lo forma una molécula de glucosa y de fructuosa y es el azúcar de consumo habitual
- Maltosa { Lo forman dos unidades de glucosa, se utilizan para elaborar cerveza
- Lactosa { Es el azúcar contenido en la leche. es el único disacárido de origen animal

• Polisacáridos

- Digeribles { Amilasas son cadenas rectas y la amilo pectinas con cadenas ramificadas
- Parcialmente digeribles { Se fermentan y metabolizan por la flora intestinal
- No digeribles (fibras) { Son cadenas de hidratos de carbono que los humanos no pueden digerir
- Hidratos de carbono no digeribles (fibras) { Son solubles e insolubles, no aportan calorías

• Lípidos

• Ácidos grasos

- Ácidos grasos saturados
- Ácidos grasos mono insaturados
- Ácidos polisaturados

• Colesterol

Definición

Es una grasa que tiene múltiples funciones en el organismo y perjudica la salud cardiovascular

Tipos de grasas

- Grasas saturadas y aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares
- Grasas insaturadas y pueden ser grasas monoinsaturadas que disminuyen la concentración de colesterol y las grasas polisaturados reducen triglicéridos y es anticoagulante

PRINCIPIOS GENERALES DE NUTRICION Y DIETETICA

- Lípidos

- colesterol

Funciones de las grasas en el organismo

- Función estructural y de reserva
- Función energética
- Función protectora y aislante térmico
- Función reguladora y específica

- Proteínas

- Funciones

Estructural. transporte. motilidad. defensa. reconocimiento. almacenamiento v función catalica

- Propiedades

- Propiedades hidrodinámicas, propiedades de la proteína relacionadas con su superficie, propiedades funcionales como viscosidad, gelación, texturizarían, etc., propiedad de hidratación como absorción de agua, propiedades relacionadas con interacciones proteína-proteína

- Clasificación con base a su solubilidad

- Albuminas

Se solubilizan en agua

- Globulinas

Se solubilizan en soluciones salinas

- Glutelinas

Son solubles es soluciones acidas

- Alcalinas

Son soluciones en etanol al 70%

- micronutrientes

- Definición

Son nutrientes más pequeños en el organismo que necesita en pequeñas dosis y cumple funciones metabólicas

- Vitaminas

- Vitaminas liposolubles

son solubles en disolventes orgánicos y aceites, pero insolubles en agua

- Vitaminas hidrosolubles

son sintetizadas por la flora intestinal y una fracción se absorbe

- Minerales

Sintetizan todos los elementos químicos encontrados en los alimentos de origen vegetal y animal

- Calcio

- Intervienen en transformaciones y mecanismos como la coagulación de sangre, las contracciones musculares, la activación enzimática y la transmisión de impulsos nerviosos
- Formación del hueso y dientes mediante la hormona calcitonina y vitaminas A y C

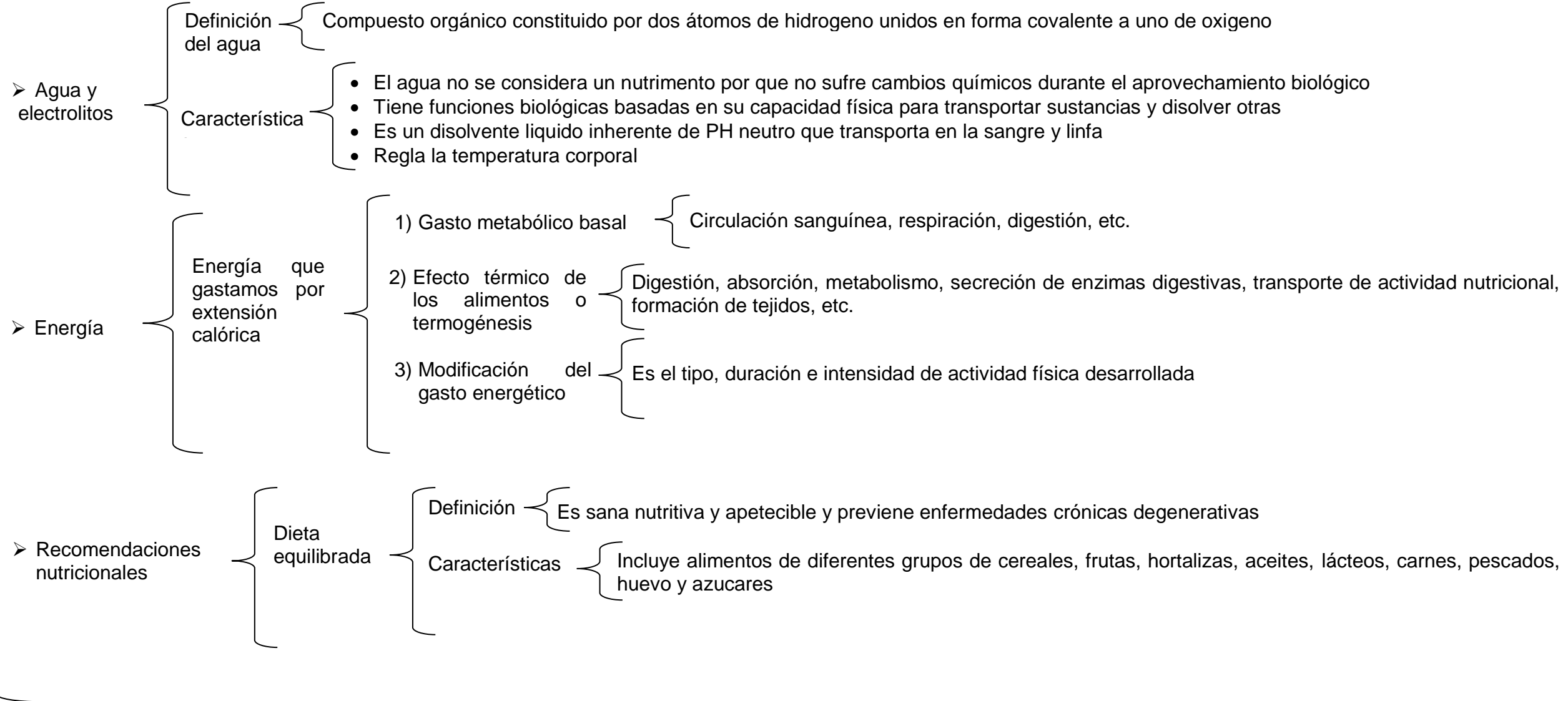
- Fosforo

- Actúa como amortiguador del PH en la sangre
- Su absorción es más sencilla que el calcio

- Hierro

Transporta y almacena el oxígeno mediante la hemoglobina y mioglobina

PRINCIPIOS GENERALES DE NUTRICION Y DIETETICA



Fuente de información

UDS.(2020).Antología de nutrición clínica. Recuperado el 18 de mayo del 2020. Unidad 1.PDF