



Nombre de alumno: José Alejandro Villagrán Pérez

Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico

Materia: Nutrición clínica

Grado: 3°

Grupo: "B"

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de mayo del 2020.

Principios generales de nutrición y dietética

Alimento

Es toda sustancia de cualquier naturaleza, solido o liquido, natural o transformado por sus características aplicaciones, componentes y preparación es utilizado para el buen funcionamiento y desarrollo humano

Divididos en

- Simple { aquellos que están constituidos por un solo tipo de nutriente, por ejemplo, la sal o el aceite de oliva
- Compuestos { aquéllos que están constituidos por varios tipos de nutrientes. En este grupo se incluyen la inmensa mayoría de los alimentos.

Alimentación

Es la necesidad biológica básica de la cual depende la conservación de la vida; es un proceso finamente regulado en el organismo mediante señales químicas, en especial por las sensaciones de hambre y saciedad, aunque también es posible comer por el placer de disfrutar el sabor de un alimento independientemente de que no se tenga hambre.

Nutrición

Conjunto de procesos biológicos por los cuales el organismo ingiere, digiere, transporta, metaboliza y excreta las sustancias contenidas en los alimentos, de modo que inicia cuando consumimos un alimento, platillo o bebida, y termina con la eliminación de los desechos, ya sea a través de la orina, las heces, la piel o los pulmones.

Metabolismo

Conjunto de reacciones bioquímicas que tienen lugar en las células y que resulta en el intercambio de materia y energía con el medio que las rodea para mantener el buen funcionamiento de su estructura y la posibilidad de que se reproduzcan para conservar la especie

Funciones de nutrientes

Energéticas-Formación de otros compuestos-Estructurales-Almacenamiento

Macronutrientes

Nutrimientos que cumplen con funciones energéticas y que se encuentran en forma de polímeros y, por lo tanto, deben de ser digeridos para que el organismo los pueda utilizar (glúcidos)

Clasificación

- Monosacáridos { Son las formas más simples ya que están constituidos por una sola molécula, por ello no sufren ningún proceso de digestión.
- Disacáridos { Son carbohidratos formados por la unión de dos moléculas de monosacáridos, dicha unión se realiza por medio de los llamados enlaces glucosídicos.
- Polisacáridos { Los polisacáridos están formados por la unión de muchos monosacáridos, desde 11 hasta cientos de miles.

Funciones de las grasas

Los lípidos tienen diferentes tipos de funciones: Función estructural, Función de reserva, Función energética, Función protectora y aislante térmico, Función reguladora y funciones específicas.

Micronutrientes

Son los nutrientes mas pequeños en el organismo necesita en pequeñas dosis para cumplir con sus funciones metabólicas

Vitaminas liposolubles

{ Son solubles en disolventes orgánicos y en aceites, pero insolubles en agua (Vitaminas: A, D, E y K)

Vitaminas hidrosolubles

{ El hombre tiene una capacidad limitada para almacenar las vitaminas hidrosolubles, son sintetizadas por la flora intestinal y una fracción se absorbe.

Minerales

{ Diversos elementos químicos que se identifican en los alimentos

Calcio

{ Elemento 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

Fosforo

{ Representa 1.0% del peso corporal, está muy relacionado con el calcio ya que juntos forman la hidroxiapatita y 80% se localiza en los huesos y en los dientes

Hierro

{ Transportar y almacenar el oxígeno mediante la hemoglobina y la mioglobina, respectivamente, además de actuar como cofactor de varias enzimas.

Agua y electrolitos

- El agua es un compuesto orgánico constituido por dos átomos de hidrógeno unidos en forma covalente a uno de oxígeno, es altamente polar
- Tiene un par de electrones libres considerados como dos fuerzas separadas, este, establece una molécula con una forma imaginaria de tetraedro.
- El agua no se considera un nutrimento porque no sufre cambios químicos durante su aprovechamiento biológico
- Entre el 60 y 70% del cuerpo humano es agua
- Es un disolvente líquido inerte, de pH neutro, que sirve de transporte en la sangre y la linfa, y que regula la temperatura corporal

Energía

- El hombre, necesita un aporte continuo de energía: para el funcionamiento del corazón, del sistema nervioso, para realizar el trabajo muscular, etc.
- Todos los alimentos son potenciales fuentes de energía, pero en cantidades variables según su diferente contenido en macronutrientes.
- Cuando hay un balance positivo y la dieta aporta más energía de la necesaria, el exceso se almacena en forma de grasa dando lugar a sobrepeso y obesidad.
- La energía que gastamos a diario, y por extensión nuestras necesidades calóricas, están determinadas por tres componentes importantes: 1.-TMB. 2.- La termogénesis inducida por la dieta. 3.- Duración e intensidad de la actividad física desarrollada

Recomendaciones

- Una comida más del día, contribuye notablemente al resultado final de lo que podemos entender por una alimentación equilibrada
- Un desayuno adecuado reafirma ya desde la mañana el compromiso con un tipo de vida saludable
- Deben estar presentes en ella la energía y todos los nutrientes necesarios para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona y evitar deficiencia
- Los hidratos de carbono y las grasas, deben consumirse diariamente en cantidades de varios gramos y por eso se denominan macronutrientes
- Una dieta variada debe incluir alimentos de diferentes grupos: cereales, frutas, carnes, pescados, huevos, azúcares, etc.
- La dieta equilibrada será aquella que además de ser sana, nutritiva y apetecible contribuya también a prevenir las enfermedades crónicas degenerativas

UDS Universidad del sureste. 2020. Antología de Nutrición clínica.PDF. Recuperado el 15 de mayo del 2020.