

**Nombre de alumno: Seidy Jazmín Ramírez Castellanos**

**Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez**

**Nombre del trabajo: Cuadro s. Unidad I**

**Materia: Nutrición Clínica**

**Grado: 3°**

**Grupo: B**

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de Mayo de 2020.

# PRINCIPIOS GENERALES DE NUTRICION Y DIETETICA

## CONCEPTOS GENERALES

### ALIMENTO

Es aquella sustancia o producto de cualquier naturaleza, sólido o líquido, natural o transformado, que por sus características, aplicaciones, componentes, preparación y estado de conservación sea susceptible de ser habitual e idóneamente utilizado para el buen funcionamiento y desarrollo humano.

- SIMPLES
- COMPUESTOS

### ALIMENTACION

Es una 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.

### NUTRICION

Es el conjunto de procesos biológicos por los cuales el organismo ingiere, digiere, transporta, metaboliza y excretan las sustancias contenidas en los alimentos.

- Nutrimentos Energéticos.
- Nutrimentos Indispensables.
- Nutrimento Dispensable.
- Nutrimento Condicional.

### 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.

- Energéticas
- Formación de otros nutrientes.
- Estructurales.
- Almacenamiento.

## MACRO NUTRIENTES

Son nutrimentos 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.

- Monosacáridos
- Disacáridos.
- Polisacáridos.
- Lípidos.
- Grasas saturadas.
- Proteínas.

- Función estructural
- Función de reserva
- Función energética
- Función protectora y aislante térmica
- Función reguladora
- Funciones de superficie de membrana

## MICRO NUTRIENTES

Son los nutrientes más pequeños en el organismo necesita en pequeñas dosis para cumplir con sus funciones metabólicas, entre ellos e

### VITAMINAS

Son nutrimentos que facilitan el metabolismo de otros nutrientes y mantienen diversos procesos fisiológicos vitales para todas las células activas.

- Liposolubles
- Hidrosolubles

### MINERALES

Son nutrientes orgánicos.

## AGUA Y

### ELECTROLITOS

- Es un compuesto orgánico constituido por dos átomos de hidrogeno unidos en forma covalente y uno de oxígeno.
- Es altamente polar, no es lineal.
- No se considera un nutrimento porque no sufre cambios químicos durante su aprovechamiento biológico.
- Tiene un gran número de funciones biológicas basadas en su capacidad física para transportar sustancias, disolver otras y mantenerlas tanto en solución como en suspensión coloidal.
- Es un disolvente líquido inerte, de PH neutro

## ENERGIA

- La dieta equilibrada será además sana, nutritiva y apetecible contribuya a prevenir las enfermedades crónicas degenerativas.
- Se elige una dieta variada que incluya alimentos de diferentes grupos: cereales, frutas, hortalizas, aceites, lácteos, carnes, pescados, huevos, azúcares, pues los nutrientes se encuentran amplia y heterogéneamente distribuidos en los alimentos y pueden obtenerse a partir de muchas combinaciones de los mismos.

## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES Y A.

- El gasto metabólico basal incluye la energía necesaria para mantener las funciones vitales de organismo en condiciones de reposo, la circulación sanguínea, la respiración, la digestión, etc.
- El efecto térmico de los alimentos o la termogénesis inducida por la dieta o postprandial es la energía necesaria para llevar a cabo los procesos de digestión, absorción y metabolismo de los componentes de la dieta tras el consumo de alimentos en una comida.