

Nombre de alumnos: ANDREA LIZETH PEREZ HERNANDEZ.

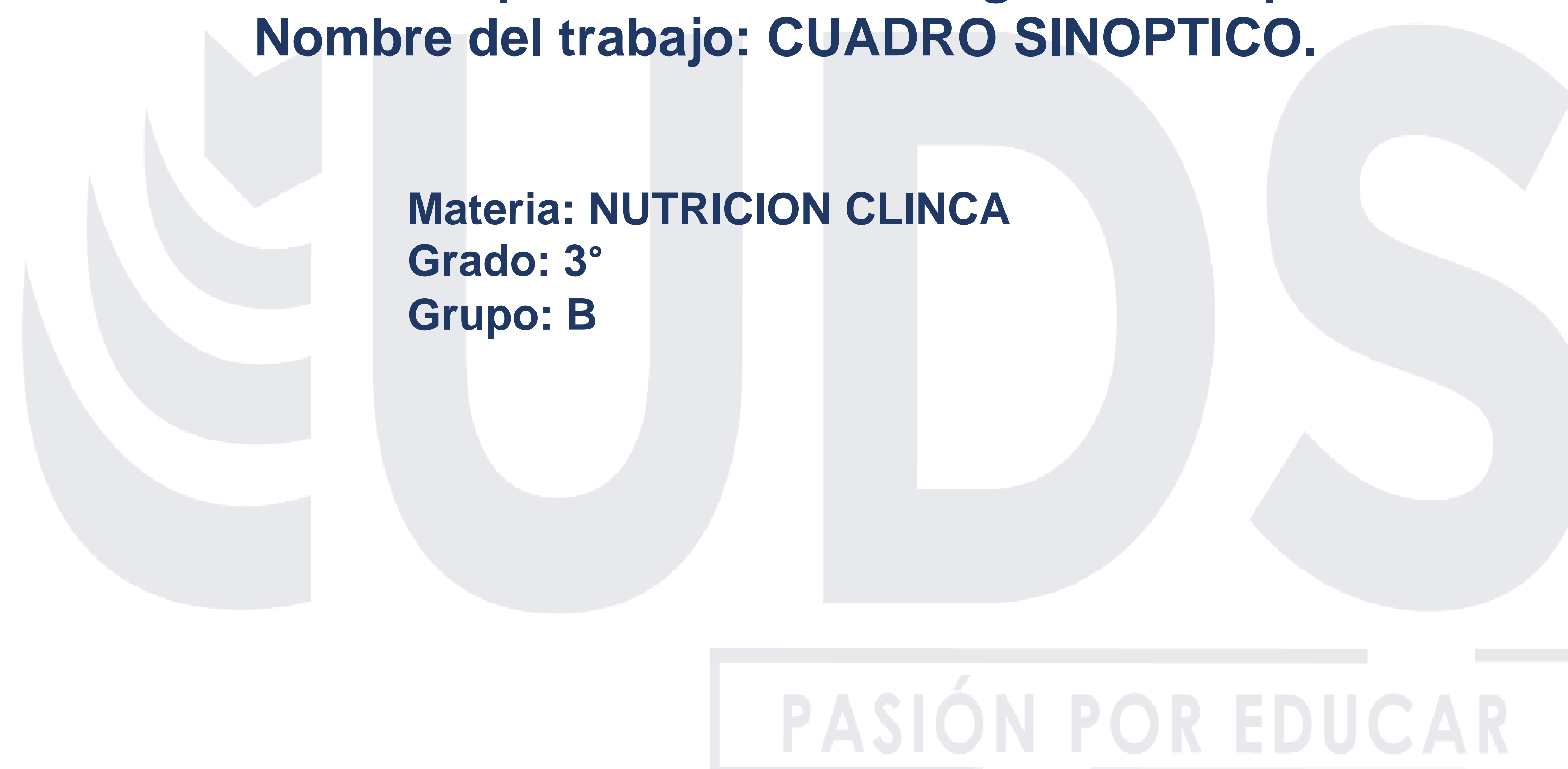
Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez.

Nombre del trabajo: CUADRO SINOPTICO.

Materia: NUTRICION CLINCA

Grado: 3°

Grupo: B



CONCEPTOS GENERALES

- ALIMENTO**
 - DEFINICION**: Es toda aquella sustancia o producto de cualquier naturaleza, solido o liquido, natural o transformado que por sus características, aplicaciones, componentes y preparación es utilizado para el buen funcionamiento y desarrollo humano.
 - GRUPOS**
 - Simples: son los que están constituidos por un solo tipo de nutrientes, por ejemplo, la sal o aceite de oliva.
 - Compuestos: son los que están constituidos por varios tipos de nutrientes. En este grupo se incluyen la inmensa mayoría de los alimentos.
- ALIMENTACION**: Es una necesidad biológica, básica, es un proceso finalmente regulado en el organismo mediante señales químicas, en especial las sensaciones de hambre y saciedad.
- NUTRICION**: Es el conjunto de procesos biológicos por los cuales el organismo ingiere, digiere, transporta, metaboliza y excreta sustancias contenidas en los alimentos.
- METABOLISMO**
 - DEFINICION**: Es el conjunto de reacciones bioquímicas que tiene lugar en las células y que resulta en el intercambio de materia y energía con el medio que los rodea para mantener el buen funcionamiento de su estructura y la posibilidad de reproducción.
 - FUNCIONES**
 - Energía: el organismo necesita energía para su funcionamiento.
 - Formación de otros compuestos: se transforma en otras sustancias.
 - Estructurales: forman tejidos como minerales que forman parte de tejido óseo.
 - Almacenamiento: el organismo almacena nutrientes sin modificarlos.

MICRONUTRIENTES

- DEFINICION**: Son nutrientes que cumplen funciones energéticas y que se encuentra en forma de polímero y por lo tanto deben ser digeridas para que el organismo las utilice.
- Clasificación química**
 - monosacáridos
 - Disacáridos
 - polisacáridos
 - Digeribles: son fáciles de digerir como el grupo de la insulina, presente en muchos vegetales y frutas.
 - No digeribles: las fibras.
- Principales funciones de las grasas en el organismo.**
 - Función estructural
 - Función de reserva
 - Función energética
 - Función protectora y aislante térmico
 - Función reguladora
 - Funciones de superficie de membrana.
- vitaminas**
 - DEFINICION**: Son nutrimentos que facilitan el metabolismo de otros nutrientes y mantienen diversos procesos fisiológicos vitales para todas las celas activas.
 - Vitaminas liposolubles**: A, D, E y K.
 - Vitaminas hidrosolubles**: Complejo B
 - B1 TIAMINA
 - B2 RIBOFLAVINA
 - B6
 - B12.
- MINERALES**: Son nutrientes orgánicos.
- CALCIO**: Es el elemento químico mas abundante en el ser humano, se encuentra distribuido en las estructuras Oseas y el resto 1% en los fluidos, células y en el interior de los tejidos.
- FOSFORO**: Se localiza en los huesos y dientes y lo demás se concentra en los fluidos extracelulares.
- HIERRO**: Transporta y almacena el oxigeno mediante la hemoglobina y la mioglobina y actúa como cofactor de varias enzimas.

EL AGUA Y ELECTROLITOS

- AGUA**
 - Es un compuesto orgánico constituido por dos átomos de hidrogeno unidos en forma covalente y uno de oxigeno.
 - Es altamente polar, no es lineal.
 - No se considera un nutrimento porque no sufre cambios químicos durante su aprovechamiento biológico.
 - Tiene un gran numero 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 liquido inerte, de PH neutro.
- ELECTROLITOS**

ENERGIA

- 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.
- A veces el mas importante en la modificación del gasto energético , es el tipo, duración e intensidad de la actividad física desarrollada.

Recomendaciones nutricionales y alimentarias, dieta equilibrada

- Esten presentes en ella la energía y todos los nutrientes necesarios y en cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona y evitar deficiencias.
- 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, azucares, pues los nutrientes de encuentran amplia y heterogéneamente distribuidos en los alimentos y pueden obtenerse a partir de muchas combinaciones de los mismos.

BIBLIOGRAFIA:

- UDS. Universidad del sureste.2020.Antologia de nutrición clínica. PDF. Recuperado el 17 de mayo del 2020.