



**Licenciatura en enfermería**

**Nombre de alumno: César Abraham Morales Pérez**

**Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez**

**Nombre del trabajo: “Cuadro Sinóptico”**

**Materia: Nutrición**

**PASIÓN POR EDUCAR**

Comitán de Domínguez, Chiapas a 17 de mayo del 2020

# Principios generales de la nutrición y dietética

## Conceptos generales

- Dieta:** Enloba a los alimentos que se consumen diariamente.
- Características de la dieta**
  - Suficiente:** Cantidad adecuada.
  - Completa:** Nutrientes correctos y necesarios.
  - Equilibrada:** Diversidad de alimentos en cantidad adecuada.
  - Variada:** Diversidad de alimentos de todos los grupos en cada comida.
  - Inocua:** Platos que no hagan daño.
- Alimento:** Cualquier alimento que aporte para el desarrollo humano.
- Alimentación:** Necesidad biológica de la cual depende la conservación de vida.
- Nutrición:** Conjunto de procesos biológicos donde el organismo ingiera y metaboliza los alimentos.
- Metabolismo:** Conjunto de reacciones bioquímicas que tiene lugar en las células e intercambian materia y energía con el organismo.

## Macronutrientes

- Son nutrientes que cumplen con funciones energéticas y que se encuentran en forma de polímeros.
- Monosacáridos:** Están constituidos por una sola molécula.
- Disacáridos:** Son carbohidratos formados por la unión de dos moléculas de monosacáridos.
- Polisacáridos:** Están formados por la unión de muchos monosacáridos.
- Lípidos:** Están integrados por compuestos llamados triglicéridos, que están formados por una molécula de glicerina y tres ácidos grasos.
- Grasas saturadas:** Se encuentran en todas las grasas o aceites y son malas para la Salud.
- Grasas insaturadas:** Son grasas que el organismo digiere y son benéficas para el organismo.
- Proteínas:** Las proteínas constituyen, junto con los ácidos nucleicos, las moléculas de información en los seres vivos.

## Micronutrientes

- Vitaminas liposolubles.**
- Vitaminas hidrosolubles.**
- Minerales.**
  - Nutrientes orgánicos e indispensables para el organismo.
- Calcio, fósforo y hierro.**

## Agua y electrolitos

- Es un compuesto orgánico constituido por dos átomos de hidrógeno unidos en forma covalente a uno de oxígeno, es altamente polar.
- El agua no se considera un nutriente porque no sufre cambios químicos durante su aprovechamiento biológico.

## Energía

- Es necesario para que el organismo se mantenga en un estado de homeostasis.
- Esa energía se produce por medio de los alimentos consumidos día tras día.

## Recomendaciones nutricionales y alimentarias, dieta equilibrada

- Tener una dieta adecuada.
- Regular las cantidades de alimentos que se ingieren.

**Bibliografía:**

Universidad Del Sureste. (UDS). (2020). **ANTOLOGÍA DE NUTRICIÓN. UNIDAD 1, PRINCIPIOS GENERALES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**. Recuperado el 17 de mayo del 2020 de: Plataforma digital UDS.