

**Nombre del alumno: Shunashi Vinissa Medina Castillo**

**Nombre del catedrático: Alfredo Agustín Vázquez**

**Licenciatura: enfermería**

**Nombre del trabajo: cuadro sinóptico**

**Materia: nutrición clínica**

**Grado: 3er cuatrimestre**

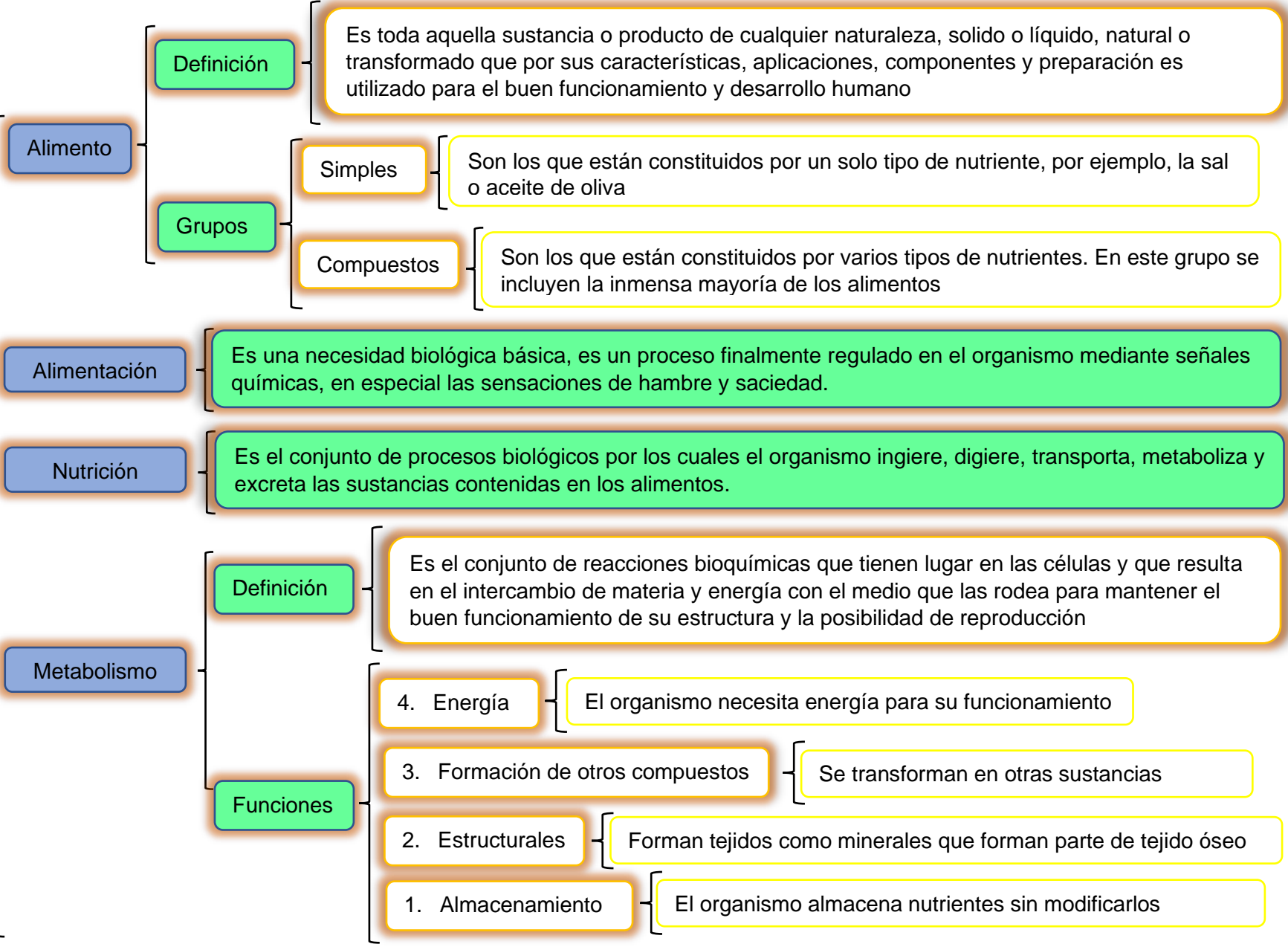
**Grupo: "B"**

PASIÓN POR EDUCAR

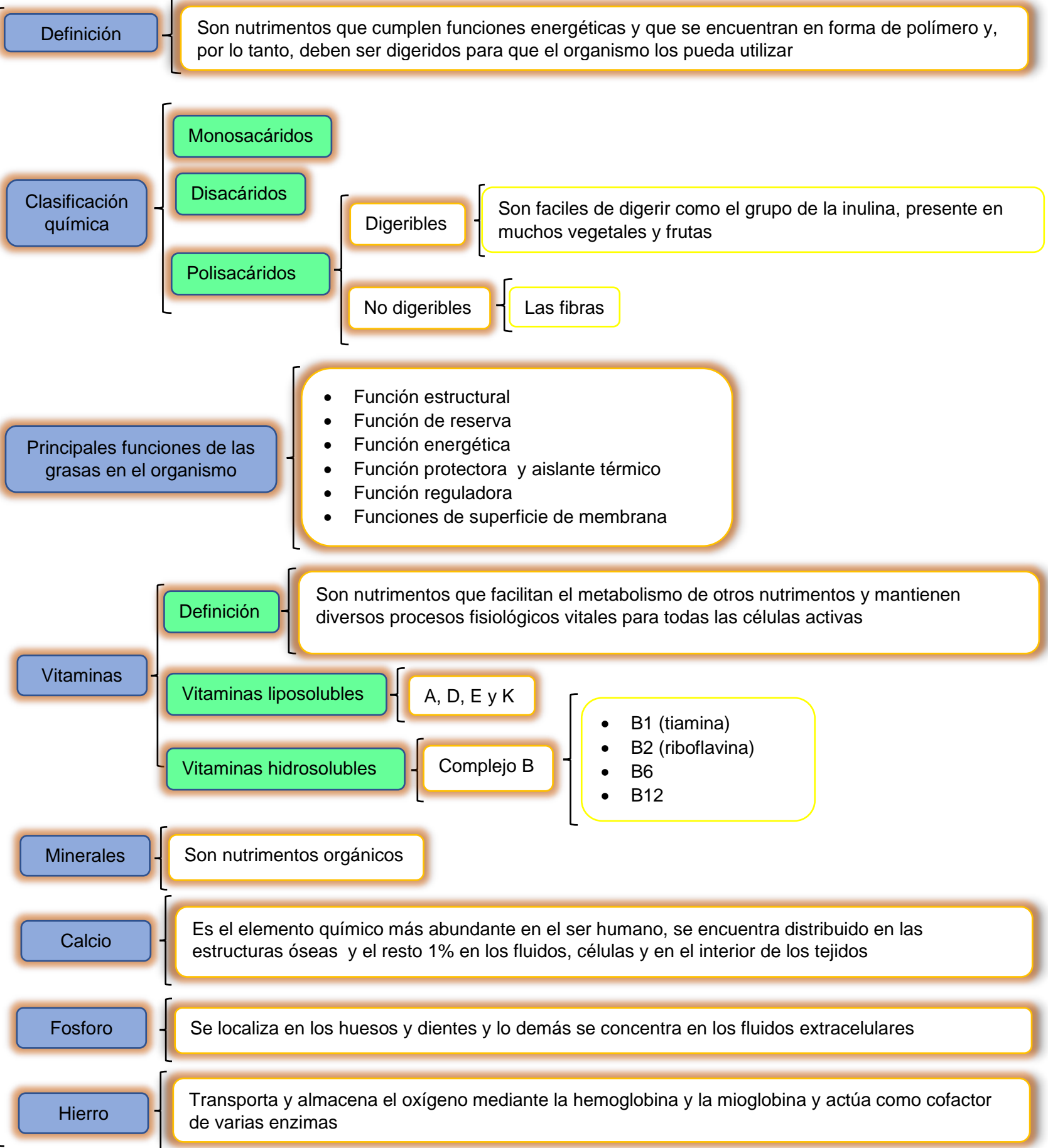
Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de septiembre de 2018.

PRINCIPALES GENERALIDADES NUTRICIONALES Y DIETÉTICAS

Conceptos generales



Micronutrientes



## El agua y electrolitos

Agua

- 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 liquido inerte, de Ph Neutro.

Electrolitos

## Energía

1. El gasto metabólico basal incluye la energía necesaria para mantener las funciones vitales del organismo en condiciones de reposo, la circulación sanguínea, la respiración, la digestión, etc.
2. El efecto térmico de los alimentos o la termogénesis inducida por la dieta o postprandial es la energía necesaria para llevar acabo los procesos de digestión, absorción y metabolismo de los componentes de la dieta tras el consumo de alimentos en una comida.
3. A veces el más importante en la modificación del gasto energético, es el tipo, duración e intensidad de la actividad física desarrollada. La energía en el organismo la proporcionan los nutrientes contenidos en los alimentos y se expresa en calorías.

## 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 de 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. Antología de nutrición, 2020. Universidad del sureste. Recuperado el 13 de mayo del 2020.

