



Nombre de alumnos: Lizbeth Pérez Méndez

Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez

Nombre del trabajo: principios generales de
nutrición y dietética

Materia: nutrición clínica

Grado: 3° cuatrimestre

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de mayo del
2020

Principios generales de nutrición y dietética

Definición

Tiene un importante papel en el mantenimiento de la salud y en la prevención de muchas enfermedades incluso antes del nacimiento

Conceptos generales

Dieta

Se refiere al conjunto de alimentación, es decir, platillos y bebidas que consumen diariamente

características

Suficiente, completa, equilibrada, variado y inocua

Alimento

Toda aquella sustancia o producto de cualquier naturaleza, solido o liquido natural o transformado

Tipo de alimento

Simple y compuesto

Alimentación

Es una necesidad biológica de la cual depende la conservación de la vida

Factores

Económicos, psicológicos, culturales y sociales. Religioso fisiológicos

Nutrición

Definición

Es el conjunto de procesos biológicos por la cuales el organismo ingiere, digiere, transportar, metabolizar y excreta las sustancia contenidas en el alimento

Nutrientes

Son sustancias químicas, contenidas en los alimentos que necesita el organismo para realizar las funciones vitales

Nutrimientos energéticos

Son aquellas que se pueden oxidar en las células para producir y enlaces de alto energía que sirve como combustible celular

Macronutrientes

Definición

Estructuras fundamental de los esta formando por tres elementos hidratos de carbono responde a la simple C, O, A.

Monosacáridos

Definición

Son las formas mas simple ya que están constituidos por una sola molécula

Tiene un valor

Igual o mayor que tres siendo mas frecuentes los que cuentan con 6 átomos de carbono

Hexosas

Poseen seis átomos de carbono como glucosa, la galactosa y la fructosa

Glucosa

Es el principal producto final de la digestión de los hidratos de carbono complejos o polisacáridos

Glucemia

Hipoglucemia

Indica nivel bajo

Hiperoglucemia

Indica un valor demasiado alto

Fructosa

Es la principal fuente de energía de los espermatozoides

Galactosa

Es muy importante en la dieta durante las primeras meses de la vida

Principios generales de nutrición y dietético

Macronutrientes

Disacáridos

- Definición
- Sacarosa
- Maltosa
- Lactosa

Son carbohidratos formados por la unión de dos moléculas de monosacáridos, dicha unión se hace por la glucosidicas

Esta formada por una molécula de glucosa y una fructosa, es el azúcar que consumimos habitual

Se forma por la unión de dos unidades de glucosa

Es el azúcar contenido de la leche, es el único disacárido de origen animal importante

Polisacárido

- Definición
- Clasificación

Son largas cadenas de moléculas simple de carbohidrato, formados por la unión de muchos monosacáridos desde 11 a cientos de miles

Digeribles: Es grupo se engloban los almidones o teculas y el glucógeno

Parcialmente digeribles: Son un grupo de hidratos de carbono que puede ser fermentadas por la fibra intestinal

No digeribles: Son largas cadenas de hidratos de carbono que la especie humana no puede digerir

Hidratos de carbono no digerible: Lo encontramos es los productos vegetales, y una de sus características es que no aporta caloría

Lípidos

- Definición
- Ácidos grasos
- Colesterol
- Principales funciones de la grasa

Están normalmente en forma de unos compuestos llamados triglicéridos

Son sustancias químicas formadas básicamente por átomo de carbono e hidrogeno de diferentes longitudes de cadenas

Es una grasa que tiene múltiples funciones en el organismo

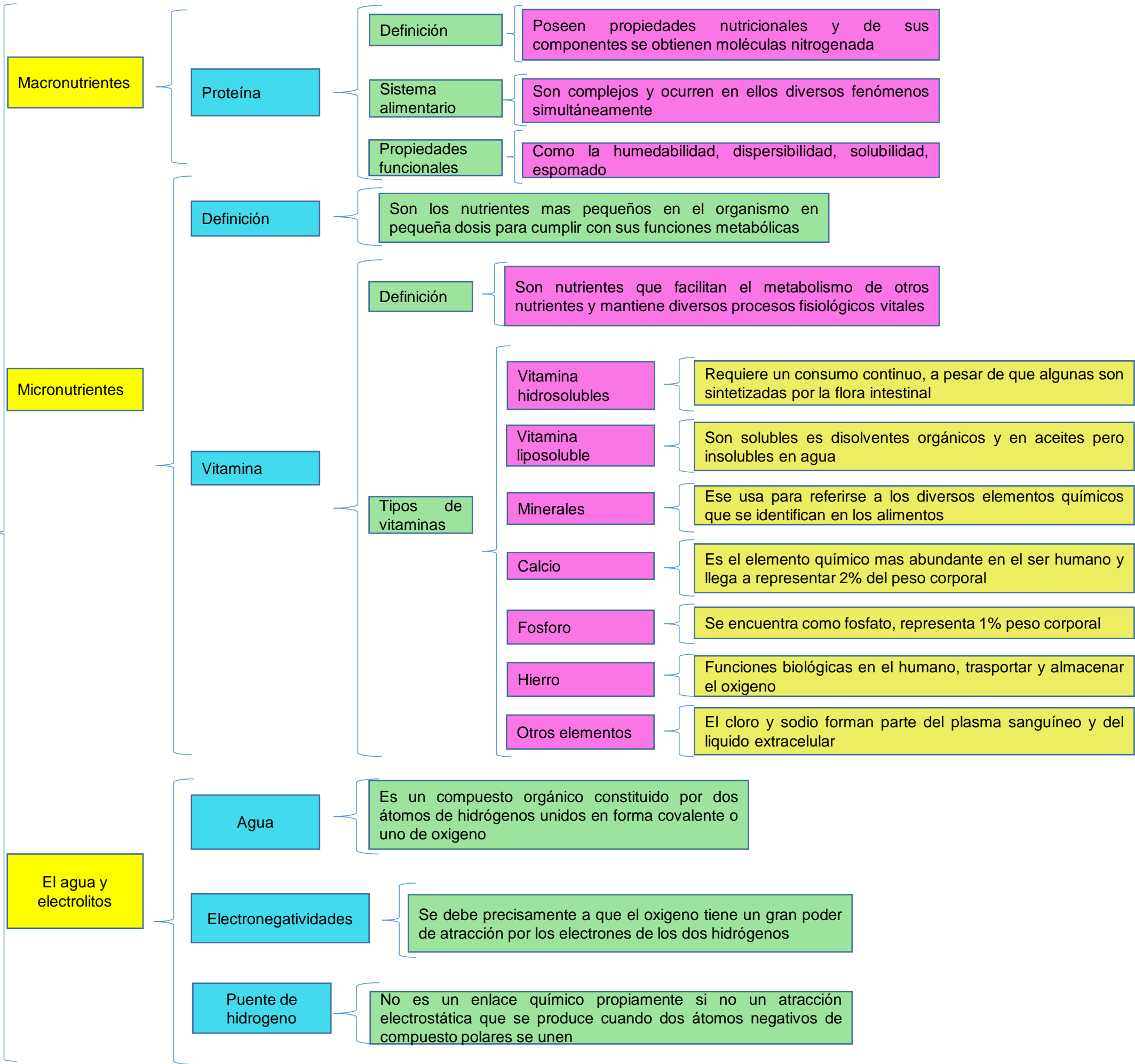
Función estructural, función de reserva, función energética, función protectora y función reguladora

- Tipo de acido graso
- Tipos de grasas

Acido grasos saturado, acido grasos monoinsaturados, acido graso poliinsaturados

Grasa saturada y grasa insaturada

Principios generales de nutrición y dietético



Principios generales de nutrición y dietético

Energía

Energético

Se recomienda comer con moderación para mantener el peso estable y dentro de los límites aconsejados

Energía

Es suministrada al organismo por los alimentos que comemos y se obtiene de la oxidación de hidratos

Tres componentes

El gasto metabólico basal o tasa metabólica basal

Incluye la energía necesaria para mantener las funciones vitales del organismo

Efecto término de los alimentos o la termogénesis

La energía es necesaria para llevar a cabo los procesos de digestivos

Modificación del gasto energético

Es el tipo duración e intensidad de la actividad física desarrollada

Recomendaciones nutricionales y alimentarios, dieta equilibrada

Dieta equilibrada

Es por un lado muy concreto, si sabemos que debemos comer y que cantidad

Dieta variada

Incluyan alimentos de diferentes grupos: cereales, frutas, hortalizas, aceites, lácteos, carne, pescado, huevos y azúcares

BIBLIOGRAFÍA

UDS. Universidad del sureste.2020.Antologia de nutrición clinica,PDF, recuperadas el día 13 de mayo del 2020