



**Nombre de alumnos: Mayra  
Jeannette Ramírez Santiago**

**Nombre del profesor: Alfredo Agustín  
Vázquez**

**Nombre del trabajo: Cuadro  
sinóptico**

**Materia: Nutrición clínica**

**Grado: 3er cuatrimestre**

**Grupo: “B”**

## Conceptos generales

### Dieta

Conjunto de alimentos que se consumen diariamente.

#### Características

- Suficiente
- Completa
- Equilibrada
- Variada
- Inocua

### Alimento

Es toda aquella sustancia o producto de cualquier naturaleza, que por sus componentes, preparación y estado de conservación sea utilizado para el buen funcionamiento y desarrollo humano.

#### División

- **Simples:** constituidos por un solo tipo de nutriente.
- **Compuestos:** constituidos por varios tipos de nutrientes.

### Alimentación

Necesidad biológica básica de la cual depende la conservación de la vida.

### Nutrición

Procesos biológicos por los cuales el organismo ingiere, digiere, transporta, metaboliza y excreta las sustancias contenidas en los alimentos.

#### Nutrientes

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

#### Tipos

Nutrimientos energéticos, nutrimento indispensable, nutrimento dispensable, nutrimento condicional.

### Metabolismo

Conjunto de reacciones bioquímicas que tienen lugar en las células que resulta en el intercambio de materia y energía con el medio que las rodea.

#### Funciones

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

Nutrimientos 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.

### Monosacárido

Constituidos por una sola molécula, no sufren ningún proceso de digestión, y se absorben como tales por el intestino, por lo que son la fuente de energía más rápida. Son sustancias blancas, con sabor dulce, cristalizables y solubles en agua. Glucosa, la galactosa y la fructosa.

Son carbohidratos formados por la unión de dos moléculas de monosacáridos, realizada por medio de enlaces glucosídicos. Hidrólisis (rotura del enlace glucosídico).

# PRINCIPIOS GENERALES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

## Macronutrientes

### Disacáridos

#### Tipos

- **Sacarosa:** formada por una molécula de glucosa y una de fructosa.
- **Maltosa:** unión de dos unidades de glucosa.
- **Lactosa:** formada por una molécula de glucosa y otra de galactosa.

### Polisacárido

Formados por la unión de muchos monosacáridos.

#### Clasificación

- Digeribles
- Parcialmente digeribles
- No digeribles

### Fibras

- **Solubles:** retienen el agua durante la digestión, regulan el nivel de glucosa en sangre y dificultan en parte la absorción de colesterol, ayudando de esta manera a reducir su nivel plasmático.
- **Insolubles:** aceleran el tránsito intestinal y dan mayor volumen a las heces.

### Lípidos

#### Tipos

**Aceites:** lípidos de consistencia líquida a temperatura ambiente (alrededor de los 15-25 grados centígrados).

**Grasas:** lípidos de consistencia sólida a la misma temperatura.

#### Ácidos grasos

Sustancias químicas formadas por átomos de carbono e hidrógeno de diferentes longitudes de cadena, responsables del comportamiento fisiológico de muchas grasas.

#### Tipos

Ácidos grasos saturados, ácidos grasos monoinsaturados, ácidos grasos poliinsaturados.

#### Grasas saturadas

Se encuentran en todas las grasas y aceites, y son dañinas para la salud.

#### Grasas insaturadas

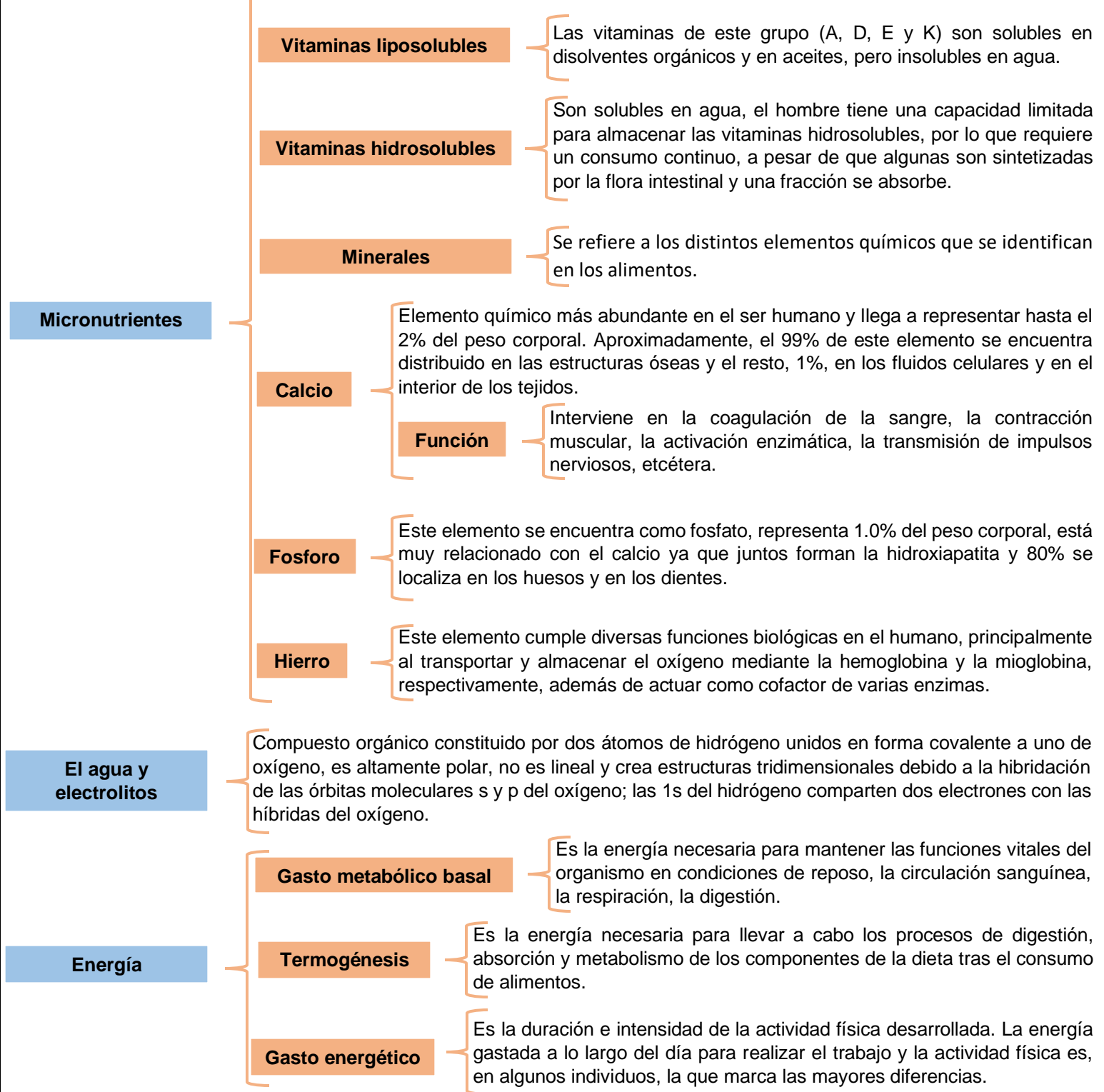
Son beneficiosas para la salud. Algunas de estas son grasas monoinsaturadas y grasas poliinsaturadas.

### Proteínas

Las proteínas constituyen, junto con los ácidos nucleicos, las moléculas de información en los seres vivos.

### Definición

Son los nutrientes más pequeños en el organismo que necesitan de pequeñas dosis para cumplir con sus funciones metabólicas, entre ellos encontramos a las vitaminas y a los minerales.



**Recomendaciones  
nutricionales y  
alimentarias, dieta  
equilibrada.**

- Desayuno adecuado
- Dieta equilibrada, prudente o saludable.
- Consumir energía y todos los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona y evitar deficiencias.

**Bibliografía:**

Universidad Del Sureste. (UDS). (2020). ANTOLOGÍA DE NUTRICIÓN. UNIDAD 1, PRINCIPIOS GENERALES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA. Recuperado el 15 de mayo del 2020 de: Plataforma digital UDS.