

Nombre del alumno:

Merli Magaly Mejía Escalante

Nombre del profesor:

Lic. Gabriela Eunice García

Licenciatura:

Enfermería 3° cuatrimestre grupo “B” semiescolarizado

Materia:

Nutrición clínica

Nombre del trabajo: PASIÓN POR EDUCAR

Cuadro sinóptico: nutrición y conceptos

Nutrición

Definición

Conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utilizan y excretan las sustancias nutritivas

Sustancias nutritivas

Nutrientes que se definen como unidades funcionales que la célula utiliza para el metabolismo

La alimentación

La obtención de alimentos y bebidas en el transcurso del día

La dieta

Todo aquello que consumimos de alimentos y bebidas en el transcurso del día

Aspectos relevantes

Todos los nutrientes son importantes, no ha buenos ni malos. Cada nutriente es diferente. No hay alimentos buenos ni malos, ni uno que aporte más ni menos

Macronutrientes

Son nutrimentos que cumplen funciones energéticas y se encuentran en polímeros

Polímeros

Son polisacáridos son hidratos de carbono

Hidratos de carbono

Fuente de energía. Representa la mitad de las calorías totales

Monosacáridos

Componentes básicos de los disacáridos y polisacáridos son la glucosa lactosa

Dextrosa

Almidón de maíz, azúcar sanguínea glucosa

Fructosa

Azúcar de la fruta contiene entre 1% y 7%

Disacáridos

Los tres disacáridos más importantes de la nutrición

Sacarosa

Azúcar de mesa se forma cuando se une entre si la glucosa y la fructosa

Lactosa

Azúcar de leche, formada por glucosa y galactosa

Maltosa

Azúcar de malto, formada por dos moléculas

Polisacáridos

Son carbohidratos con más de diez unidades

Almidón resistente

Los animales de diferente orígenes vegetales

Fibra

La dietética o insoluble, la cual se refiere a los componentes intactos de las plantas que no son digeribles por las enzimas digestivas

Grasas

Las grasas constituyen aproximadamente 20-25% de la energía de la dieta humana.

Proteínas

Las principales funciones de las proteínas en el cuerpo incluyen su papel como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas.

Micronutrientes

Son vitaminas y lo minerales o nutrientes inorgánicos

Las vitaminas

Vitaminas liposolubles: A,D,E Y K
vitaminas hidrosolubles ácido patogénico, niocina, vitamina C

Vitaminas

Ácido pantotenico: forma activa, coenzima A (ácido pantotenico tribosa +adenico +ácido forforico

Niacina: forma activa nicotin nucleótido.
Funcio: reacciones de oxireduccion.
Fuentes:tejidos animal tortilla y leche