

Nombre del alumno:

Ingrid Karen Morales Morales

Nombre del profesor:

Lic. Gabriela Eunice García Espinosa

Licenciatura:

Enfermería, Grupo "B", 3er Cuatrimestre - Domingo

Materia:

Nutrición Clínica

Nombre del trabajo:

Cuadro Sinóptico del tema:

“Conceptos Básicos de Nutrición ”

CONCEPTOS BASICOS DE NUTRICION

Definición de Nutrición

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

Sustancias Nutritivas

Son conocidas como nutrimentos que se definen como unidades funcionales mínimas que la célula utiliza para el metabolismo y que son provistas través de la alimentación

Alimentación

Consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos

Dieta

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

Aspectos generales

1. Todos los nutrimentos son importantes, no hay ni buenos ni malos
2. Cada nutrimento es diferente y la cantidad que se necesita también
3. La velocidad con la que un nutrimento se absorbe en el organismo es también diferente de un caso a otro, y ello determina la urgencia con que debe obtenerse
4. El organismo requiere una cantidad óptima de cada uno de los nutrimentos indispensables
5. Para fines prácticos los alimentos contienen todos los nutrimentos, por lo que es extremadamente raro que un individuo desarrolle una deficiencia específica
6. No hay alimentos buenos o malos, ni uno que aporte más que otro, todo alimento contiene uno o más nutrimentos y contribuyen a la nutrición

CLASIFICACION DE LOS NUTRIMENTOS

Macronutrientes

Son nutrimentos que cumplen con funciones energéticas y que se encuentran en forma de polímeros y por lo tanto, deben ser digeridos para que el organismo los pueda utilizar

Carbohidratos

- Más importantes.
- Monosacáridos:** glucosa, galactosa y fructosa
- Disacáridos:** sacarosa, lactosa y maltosa
- Polisacáridos:** almidón: amilosa y amilopectina
- Fibra:** dietética o insoluble

Grasas

- Se clasifican en:
- Lípidos Simples
- Lípidos Compuestos
- Lípidos Misceláneos

Proteínas

Contienen en su estructura Nitrógeno, y están formadas por aminoácidos. Existen aminoácidos esenciales o indispensables y los no esenciales o dispensables

Micronutrientes

Son las vitaminas y los minerales, o nutrimentos inorgánicos

Vitaminas

- Se clasifican según su solubilidad en:
- Vitaminas Liposolubles: son la A, D y K
- Vitaminas Hidrosolubles: son: ácido pantoténico, niacina, riboflavina o B2, ácido fólico, cobalaminas o B12, piridoxina o B6, biotina, tiamina o B1 y ácido ascórbico o vitamina C

Minerales

Los minerales son esenciales para la función de los seres humanos. Representan de 4 a 5% del peso corporal en el ser humano.