



Nombre de la alumna: Yaquelin Monserrat López Pérez

Nombre del profesor: Lic. Gabriela Eunice Garcia

Materia: Nutrición Clínica

Grado: 3°

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: "B"

LOS CONCEPTOS BÁSICOS Y LOS NUTRIENTES IMPORTANTES

Definición de nutrición, alimentación y dieta

- Nutrición { Conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utilizan y excretan las sustancias nutritivas
- Alimentación { "la obtención, preparación e ingestión de alimentos"
- Dieta { Todo aquello que consumimos de alimentos y bebidas en el transcurso de un día

Todos los nutrimentos son importantes, no hay ni buenos ni malos, además si uno de éstos no está presente, es suficiente para que la persona enferme o muera.

Cada nutrimento es diferente y la cantidad que se necesita también.

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.

Micronutrientes

Nutrimentos 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

Los macronutrientes forman la mayor parte de la dieta del ser humano (aproximadamente 99%).

Como:

Hidratos de carbono { son fuente de energía en la dieta, y representan aproximadamente la mitad de las calorías totales.

se pueden clasificar en:

- 1) monosacáridos. { Los monosacáridos más importantes de la dieta humana son la glucosa, la galactosa y la fructosa.
- 2) disacáridos. { Los tres disacáridos más importantes en la nutrición humana son la sacarosa, la lactosa y la maltosa
- 3) polisacáridos. { Son carbohidratos con más de diez unidades de monosacáridos. Las plantas sintetizan dos tipos de almidón: amilosa y amilopectina.

Grasas

Constituyen aproximadamente 20-25% de la energía de la dieta humana.

se almacena en las células adiposas localizadas en depósitos sobre el armazón humano.

Clasificación { Las grasas o lípidos se clasifican por su número de enlaces v posición de

Permite que los seres humanos sobrevivan sin alimento durante semanas y a veces durante meses"

Asi como también:

Es esencial para la digestión, absorción y transporte de las vitaminas liposolubles

- a) Lípidos simples:
- b) Lípidos compuestos:

Proteínas

son diferentes a los hidratos de carbono y a las grasas, pues contienen en su estructura química nitrógeno.

Las principales funciones de las proteínas en el cuerpo:

incluyen su papel como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas.

Representan el 10-15% de la dieta.

la combinación de proteínas, conduce normalmente a un alto aprovechamiento.

Micronutrientes

Son las vitaminas y los minerales, o nutrimentos inorgánicos.

Que cumplen con los siguientes criterios:

Compuestos orgánicos diferentes a las grasas, los hidratos de carbono y las proteínas.

No sintetizados por el cuerpo en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades fisiológicas normales.

Esenciales, también normalmente en cantidades muy pequeñas, para una función fisiológica norma