

(CUADRO SINOPTICO)

(NUTRICION CLINICA)
(GABRIELA EUNICE GARCIA)

PRESENTA EL ALUMNO:

(PAULA ESCOBAR ALVARADO)

GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:

(4to Semestre Grupo B enfermería)

Lugar: Frontera Comalapa Chiapas

Fecha: 10 de julio de 2020

CONCEPTOS BASICOS DE NUTRICION

Nutrición, alimentación Y dieta	Nutrición: conjunto de fenómenos donde se obtiene las sustancias nutritivas	alimentación: obtención preparación e ingestión de alimentos.	dieta: todo aquello que consumimos De alimentos y bebidas.
Nutrimientos	Todos los nutrimentos son buenos no hay buenos ni malos.	cada nutrimento es diferente Hasta la cantidad que necesite	los más importantes es el oxigeno y el agua.
Clasificaciones de los Nutrimentos	existen 2 tipos	macronutrientes	micronutrientes
Macronutrientes	Nutrimentos que cumplen las funciones energéticas.	forman la mayor parte de la dieta Del ser humano	los polímeros son polisacáridos los cuales son hidratos de carbono los aminoácidos y los ácidos grasos.
Hidratos de carbono se Clasifican en monosacáridos Disacáridos, polisacáridos.	monosacáridos: mas importantes en la dieta son glucosa, galactosa, y fructosa.	disacáridos: importante en la nutrición es Sacarosa, lactosa, y la maltosa.	polisacáridos: más de 10 unidades de monosacáridos sintetizan 2 tipos de almidón: amilosa y amilopectina que es abundante En los alimentos.
Grasas	Se almacenan en las células adiposas localizada en el armazón humano.	es esencial para la digestión, absorción Y transporte de las vitaminas liposolubles	se clasifican en lípidos simples, lípidos compuestos, y lípidos misceláneos.
Clasificación de grasas	Lípidos simples: son acidos grasos crema, mantequilla, chocolate, etc.	lípidos compuestos: se encuentran en el Huevo o hígado	lípido misceláneo: contiene alimentos con nutrimentos de o origen animal, vitaminas A, E y K
Proteínas	principales funciones son proteínas Estructurales, enzimas hormonas.	están formadas por aminoácidos y Representa el 10-15% de dieta.	el hidrato de carbono, grasas y las proteínas hacen un funcionamiento adecuado para el transporte de energía al organismo.
Micronutrientes	Son vitamina y minerales	Las vitaminas se clasifican en liposolubles son A, D, E y K, hidrosoluble son niacina, ácido fólico, piridoxina, biotina etc.	minerales: sus funciones, calcio: neurotransmisión, cloro: regulación de equilibrio, hierro: transporte de electrones y oxígeno, Potasio: irritabilidad nerviosa. Etc.