

Nombre del alumno:

Dulce suleyma López Ramírez

Nombre del profesor:

Mtro. Gabriela Eunice García

licenciatura:

Lic. En enfermería

Materia:

Nutrición Clínica

Nombre del trabajo:

Cuadro Sinóptico

“conceptos básicos de nutrición”

concepto basico de nutrición:

Nutrición

“el conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utilizan y excretan las sustancias nutritivas”

La alimentación consiste en “la obtención, preparación e ingestión de alimentos”.

La dieta es “todo aquello que consumimos de alimentos y bebidas en el transcurso de un día”.

aspectos generales

todos los nutrimentos son importantes, no hay ni buenos, ni malos.

si uno de estos no esta presente es suficiente para que la persona enferme o muera.

macronutrientes

son “nutrimentos que cumplen con funciones energéticas

que se encuentran en forma de polímeros y por lo tanto, deben de ser digeridos para que el organismo los pueda utilizar

Los polímeros son polisacáridos, los locales son los hidratos de carbono, los aminoácidos que constituyen a las proteínas, y los ácidos grasos, ya sean líquidos o sólidos.

Hidratos de carbono

son fuente de energía en la dieta, y representan aproximadamente la mitad de las calorías totales

Los principales carbohidratos de la dieta se pueden clasificar en:

monosacaridos: normalmente aparecen como componentes básicos de los disacáridos y polisacáridos

los monosacarios mas importantes de la dieta humana son la glucosa, la lactosa y la fructosa.

concepto basico de nutricion

Disacaridos: los tres disacáridos más importantes en la nutrición humana son la sacarosa, la lactosa y la maltosa

La sacarosa (azúcar de mesa, azúcar de caña)

La lactosa, o azúcar de la leche.
La maltosa (azúcar de malta)

polisacaridos

son carbohidratos con más de diez unidades de monosacaridos.

Las grasas o lípidos se clasifican por su número de enlaces y posición de estos en:

Lípidos simples: Son los ácidos grasos que pueden ser saturados, como lo que contienen la crema, la mantequilla, el aceite de coco.

lípidos miscelaneos: son los esteroides y vitaminas A, E y K. Los alimentos que contienen estos nutrientes son los de origen animal.

lípidos compuestos: son los fosfolípidos que se pueden encontrar en el huevo y en el hígado.