



**Nombre de alumnos: Flor de María Hernández Pérez**

**Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vásquez**

**Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico**

**Materia: Nutrición clínica**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado: 3er**

**Grupo: "A"**

Comitán de Domínguez Chiapas a 26 de junio 2020.

# PRINCIPIOS GENERALES DE NUTRICION Y DIETETICA

## CONCEPTOS GENERALES

Se refiere al conjunto de alimentos, es decir, platos y bebidas que se consumen diariamente. La dieta puede experimentar cambios en cuanto a tipo de alimentos. Las características de la dieta han sido establecidas por los nutriólogos etc.

### Alimento

El código alimentario podemos definir alimento con "toda aquella sustancia o producto de cualquier naturaleza, sólido o líquido, natural o transformado. Los alimentos se dividen en dos: simples y compuestos.

### Alimentación

Es una necesidad biológica básica de la cual depende la conservación de la vida. La alimentación es un acto voluntario, puede decidir el tipo y la cantidad de

### Nutrición

Proceso biológico por el cual el organismo ingiere, digiere, transporta, metaboliza y excreta las sustancias contenidas en los alimentos, los nutrientes son sustancias químicas.

### Metabolismo

Es un conjunto de reacciones bioquímicas que tienen lugar en las células y que resulta en el intercambio de materia y energía, las funciones de los nutrientes en 4 grupos etc...

## MACRONUTRIENTES

Son "nutrientes que cumplen con funciones energéticas y que se encuentran en forma de polímeros". El carbohidrato son la principal fuente de energía para el organismo humano

### Clasificación química

Monosacáridos, disacáridos, polisacáridos, parcialmente digeribles, no digeribles fibras..

### Hidratos de carbono no digeribles: fibras

La encontramos en los productos vegetales y no aportan calorías. Y aporta fibras podemos encontrar dos tipos.. También los lípidos, grasas saturadas, grasas insaturadas, y las proteínas.

## MICRONUTRIENTES

Son los nutrientes más pequeños en el organismo necesita en pequeñas dosis para cumplir con funciones metabólicas. Las vitaminas son nutrientes que facilitan el metabolismo

Vitamina liposoluble: son solubles en disolventes orgánicos y en aceites.

Vitaminas hidrosolubles: el hombre tiene una capacidad limitada para almacenar las vitaminas hidrosolubles.

En general se encuentran juntas en los alimentos de origen vegetal contienen: minerales, calcio, fósforo, hierro, y otros elementos.

## AGUA Y ELECTROLITOS

El agua es un compuesto orgánico constituido por 2 átomos de hidrógeno unidos en forma covalente a 1 de oxígeno. El agua no se considera un nutriente porque no sufre cambios químicos.

El agua existe una diferencia de electronegatividades que se debe precisamente a que el oxígeno tiene un gran poder de atracción por los electrones de los dos hidrógenos.

## ENERGIA

El balance energético, se recomienda comer con moderación para mantener el peso estable y dentro de los límites aconsejados, equilibrio la ingesta con lo que se gasta mediante la realización de ejercicio físico diario. Esta energía es suministrada al organismo por los alimentos y se obtiene oxidación de hidratos de carbono, grasas y proteínas.

El balance entre las necesidades de energía y la ingesta calórica es el principal determinante del peso corporal.

La energía que gastamos diario por extensión nuestras necesidades calóricas están determinadas por 3 componentes

## RECOMENDACIONES NUTRIENTES Y ALIMENTARIAS, DIETA EQUILIBRADA.

Una dieta adecuada a nuestras necesidades puede considerarse uno de los soportes.

La gran abundancia de alimentos disponibles. Las necesidades de cada nutriente son cuantitativas muy diferentes.

La dieta equilibrada será aquella que además de ser sana, nutritiva y apetecible