



Nombre de alumnos: Marina García Morales

Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez Pérez

Nombre del trabajo: Principios Generales de Nutrición y Dietética

Materia: Nutrición clínica

Grado: 3 er cuatrimestre

Grupo: A

PASIÓN POR EDUCAR

Principios generales de nutrición y dietética

Conceptos generales

El concepto de dieta se refiere al conjunto de alimentos: es decir platos y bebidas que se consume diariamente en general todo individuo mantiene el consumo de ciertos alimentos de su preferencia con base a en aspectos socioeconómicos geográficos y culturales entre otros

Características de la dieta correcta han sido establecidas por los nutriólogos

1. Suficiente cantidad de energía adecuada para el individuo
2. Completa, todos los nutrientes requeridos por el organismo
3. Equilibrada. Consumo de alimentos y bebidas del tipo de y en la cantidad apropiado para un aporte adecuado de nutrimentos
4. Variada. Diferentes alimentos de cada grupo de comida para asegurar el aporte de los nutrimentos
5. Inocua: alimentos platos y bebidas que no hagan daño en la forma habitual en que se consumen

Alimento:

Podemos definir alimento como toda aquella sustancia o producto de cualquier naturaleza, sólido o líquido, natural se puede dividir en dos grupos de alimentos

1 simples: aquellos que están constituidos por un solo tipo nutriente ejemplo. Sal o aceite de oliva

2 compuestos: aquellos que están constituidos por varios tipos de nutrientes

Alimentación:

Es una necesidad biológica básica de la cual depende de la vida: es un proceso regulado en el organismo mediante señales químicas en especial por hambre y saciedad:

Nutrición:

conjunto de procesos biológicos por los cuales los organismos ingiere, digiere; transporta; metaboliza y excreta las sustancias contenidas en los alimentos:

Metabolismo; conjunto de reacciones bioquímicas que se ajusta a cambios de ritmo o velocidad según las circunstancias;

1energéticas: el organismo necesita energía para su funcionamiento interno

2 formación de otros componentes:

3 estructurales:

4 almacenamientos:

Macronutrientes

son nutrimentos que cumplen funciones energéticas que se encuentran en forma de polímeros son polisacáridos son hidratos de carbono, los aminoácidos que constituyen a las proteínas y los ácidos grasos ya sean líquidos o sólidos que son los lípidos forma la mayor parte de la dieta del ser humano aproximadamente 99% los hidratos de carbono son la principal fuente de energía para el organismo humano

los hidratos de carbono son compuestos orgánicos cuya molécula está formada por tres elementos simples carbono oxígeno y el hidrógeno

Monosacáridos:

Cuentan con 6 átomos de carbono (C₆H₁₂O₆) son las más simples y no sufren de ningún proceso de digestión: las principales moléculas de monosacáridos son hexosas poseen 6 átomos de carbono como la glucosa la galactosa y la fructosa

glucosa o dextrosa:

es el principal producto de la digestión de los hidratos de carbono complejos o polisacáridos la glucosa se almacena en el hígado también se conoce el nivel de glucosa en el sangre por el nombre de glucemia por lo que hipoglucemia nivel bajo y por el contrario hiperglucemia un nivel elevado de lo normal que sería 60 y 110 miligramos de glucosa por decilitro en la sangre

Disacáridos:

formados por la unión de dos monosacáridos la unión se realiza por medio de llamados enlaces glucosídicos o hidrólisis o rotura

La fructosa:

Ingerida en cantidad moderada no necesita de la insulina para su metabolismo también puede ser sustituto del azúcar por lo diabéticos

la galactosa se puede encontrar en las legumbres con otros hidratos de carbono como también se sintetiza en las glándulas mamarias y es metabolizada en el hígado donde se convierte en glucosa

Polisacáridos:

Están formados por la unión de muchos monosacáridos desde 10 hasta cientos de miles. se clasifican en digeribles no digeribles en fibra. Hidratos de carbono de digeribles .fibras

Lípidos

En los alimentos se conoce como triglicéridos formado por una molécula de glicerina y tres ácidos grasos otros llamados lípidos complejos glicerosfolípidos esfingolípidos

Micronutrientes

Son nutrimentos más pequeños en el organismo necesita en pequeñas dosis para cumplir sus funciones metabólicas entre ellos las vitaminas y minerales los requerimientos de vitaminas varían entre mujeres hombres también con la edad, y en mujeres embarazadas y lactantes

Vitaminas liposolubles: de este grupo (A,D,E,K) son solubles en disolvente orgánicos y en aceites pero insolubles en agua

Vitaminas hidrosolubles:

El hombre tiene una capacidad para almacenar información por lo que requiere un consumo diario

Minerales; se refiere a los diversos elementos químicos que se identifican en los alimentos también se encuentra en nutrimentos inorgánicos el análisis en plantas cenizas animales microorganismo cadáveres de animales revelan más de 60 elementos químicos de los cuales 36 se encuentra con regularidad aluminio arsénico azufre bario boro bromo cadmio calcio cromo cloro cromo estaño fósforo hierro magnesio mercurio níquel plata potasio etc

Grasas insaturadas

son beneficiosas para la salud ya que disminuye el colesterol malo (LDL) principales funciones f, estructural, f energética f, protectora f, reguladora f, específica

Proteínas

Constituyen los ácidos nucleicos las moléculas de información en los seres vivos se clasifican solubilidad glutelinas globulinas pro laminas

Agua y Electrolitos

El agua es un compuesto orgánico constituido por dos átomos de hidrógeno unidos en forma covalente a uno de oxígeno es altamente polar. no es lineal, el agua no se considera un nutrimento porque no sufre cambios químicos biológicos sin ella no se pueden llevar a cabo transformaciones bioquímicas de todas las células activas: participa en síntesis de hidratos de carbono a partir de CO₂ fundamental en la vida de este planeta

Entre el 60 y 70% del cuerpo humano es agua aun cuando ciertos tejidos como huesos cabellos y dientes que la contiene

Es un disolvente líquido inerte de PH neutro que sirve de transporte en la sangre y la infante y que regula la temperatura corporal el organismo la pierde por el sudor orina respiración requiere de 2.500 ml diarios que depende de la edad sexo actividad física para llevar a cabo funciones biológicas

Calcio: elemento químico más abundante en el ser humano representa el 2% del peso corporal equivale a 1,000_1.500g en adulto el 99% de este elemento está distribuido en estructuras óseas y el resto 1% en los fluidos celulares y en el interior de los tejidos calcio se acumula en el plasma sanguíneo donde se suministra para la formación de huesos y dientes mediante la hormona calcitonina y las vitaminas

Fósforo; este elemento se encuentra como fosfato representa 1.0% del peso corporal está muy relacionado con el calcio juntos forman la hidroxiapatita y el 80% se localiza en los huesos y dientes el resto se encuentra en los fluidos extracelulares actúa como amortiguador del pH en la sangre

Hierro: cumple funciones biológicas en el humano al transportar y almacenar el oxígeno mediante la hemoglobina y la mioglobina: está presente en dos formas como Fe hemo y Fe no_hemo o inorgánico en los alimentos se refiere a fumarato gluconato sulfato ferrosos

Energía

El balance energético se recomienda comer con moderación para mantener el peso estable dentro de los límites equilibrando la ingesta que se gasta en hacer ejercicio físico, es suministrada al organismo por los alimentos que comemos se obtiene de la oxidación de hidratos de carbono grasas y proteínas

El balance entre las necesidades de energía y la ingesta calórica es el principal del peso corporal esta energía suministrada al organismo se denomina valor energético o calórico

El gasto metabólico basal o tasa basal (TMB) incluye la energía necesaria para mantener las funciones vitales del organismo en condiciones de reposo, la circulación sanguínea la respiración la digestión en los niños también incluye el corte energético del crecimiento, metabólica representa la energía gastada de una persona

El efecto término de los alimentos o la termogénesis inducida por la dieta o postprandial es la energía necesaria para llevar a cabo los procesos de digestión absorción y metabolismo de los componentes de la dieta y el 3er factor es la modificación del gasto energético es el tipo de duración e intensidad de la actividad física desarrollada, presión atmosférica es, una kilocaloría sería la cantidad de energía necesaria para aumentar esa temperatura a 1 kilogramo de agua

Recomendaciones nutricionales y alimentarias, dieta equilibrada

Una dieta adecuada a nuestras necesidades puede considerarse como uno de los soportes permanentes en el mantenimiento o recuperación de salud y el desayuno

El concepto de dieta equilibrada es por un lado muy concreto si sabemos comer y en qué cantidades además de ser sana nutritiva y apetecible contribuya a prevenir enfermedades crónicas degenerativas

Las recomendaciones dietéticas han supuesto un importante cambio en la política nutricional de los últimos 50 años porque se centran en ingestas que previene las enfermedades crónicas para evitar deficiencias nutricionales

