

**Nombre de alumnos: Ventura Morales Danna Paola**

**Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez.**

**Nombre del trabajo: cuadro sinóptico.**

**Materia: nutrición clínica.**

**Grado: 3er cuatrimestre.**

**Grupo: A.**

# PRINCIPIOS GENERALES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

## CONCEPTOS GENERALES.

Dieta, conjunto de alimentos, es decir, platillos y bebidas, que se consumen diariamente.

**Alimento:** sustancia o producto de cualquier naturaleza, sólido o líquido, natural o transformado, que por sus características, aplicaciones, componentes, preparación y estado de conservación sea susceptible de ser utilizado para el buen funcionamiento y desarrollo humano. **Alimentación:** necesidad biológica básica de la cual depende la conservación de la vida. **Nutrición.** procesos biológicos por los cuales el organismo ingiere, digiere, transporta, metaboliza y excreta las sustancias contenidas en los alimentos. **Metabolismo:** conjunto de reacciones bioquímicas que tienen lugar en las células y resulta en el intercambio de materia y energía.

## MACRONUTRIENTES

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.

**Monosacáridos:** constituidos por una sola molécula, no sufren ningún proceso de digestión, y se absorben como tales por el intestino, por lo que son la fuente de energía más rápida. **Disacáridos:** Son carbohidratos formados por la unión de dos moléculas de monosacáridos. **Polisacáridos:** Los polisacáridos están formados por la unión de muchos monosacáridos, se clasifican en: Digeribles, Parcialmente digeribles, No digeribles: fibras, Lípidos, Grasas saturadas, Grasas insaturadas, **Proteínas:** constituyen, junto con los ácidos nucleicos, las moléculas de información en los seres vivos.

## MICRONUTRIENTES

los nutrientes mas pequeños que el organismo necesita en pequeñas dosis para cumplir con sus funciones metabólicas.

**Vitamina liposoluble:** Las vitaminas de este grupo (A, D, E y K) son solubles en disolventes orgánicos y en aceites, pero insolubles en agua, sus estructuras contienen dobles enlaces sensibles a las reacciones de oxidación. **Vitaminas hidrosolubles:** el hombre tiene una capacidad limitada para almacenar las vitaminas hidrosolubles, por lo que requiere un consumo continuo. están constituidas por el complejo B, que incluye tiamina (B1), riboflavina (B2), vitamina B6, vitamina B12, biotina, folatos, niacina y ácido pantoténico, y por la vitamina C. **Minerales:** diversos elementos químicos que se identifican en los alimentos, "inorgánico" o "con las minas para el beneficio de los metales". **Calcio:** el elemento químico más abundante en el ser humano; interviene en transformaciones y mecanismos, como la coagulación de la sangre, contracción muscular, activación enzimática, transmisión de impulsos nerviosos, etc. **Fosforo:** se localiza en los huesos y en los dientes; se concentra en los fluidos extracelulares y actúa como un amortiguador del pH en la sangre, o en las células en donde participa en el metabolismo de las proteínas; es parte del trifosfato de adenosina (ATP) y de los ácidos nucleicos (ADN y ARN), etc. **Hierro.** cumple diversas funciones biológicas, principalmente al transportar y almacenar el oxígeno mediante la hemoglobina y la mioglobina,

## 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 y crea estructuras tridimensionales debido a la hibridación de las orbitas moleculares s y p del oxígeno

## ENERGÍA

es suministrada al organismo por los alimentos y se obtiene de la oxidación de hidratos de carbono, grasas y proteínas. Se denomina valor energético o calórico de un alimento a la cantidad de energía que se produce cuando es totalmente oxidado o metabolizado para producir dióxido de carbono y agua.

## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES Y ALIMENTARIAS, DIETA EQUILIBRADA

dieta equilibrada. Una dieta adecuada a nuestras necesidades puede considerarse como uno de los soportes permanentes en el mantenimiento o recuperación de la salud y el desayuno, como una comida más del día, contribuye notablemente al resultado final de lo que podemos entender por una alimentación equilibrada, será aquella que además de ser sana, nutritiva y apetecible contribuya también a prevenir las enfermedades crónicas degenerativas, es decir, aquella que dé lugar a una menor mortalidad total y a una mayor expectativa de vida