



**Nombre de alumnos:
Marleny Rodas De La Cruz**

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

**Nombre del trabajo:
Cuadro sinóptico de la unidad 1**

Materia:

Nutrición Clínica

3° Cuatrimestre grupo B

Licenciatura en enfermería



CONCEPTO

El concepto de Dieta se refiere al conjunto de alimentos, es decir, platos y bebidas, que se consumen diariamente. En general, todo individuo mantiene más o menos constante el consumo de ciertos alimentos de su preferencia con base en aspectos socioeconómicos, geográficos y culturales, entre otros.

ALIMENTO

Toda aquella 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 habitual e idóneamente utilizado para el buen funcionamiento y desarrollo humano.

SIMPLES

Aquellos que están constituidos por un solo tipo de nutriente, por ejemplo, la sal o el aceite de oliva.

COMPUESTAS

Aquellos que están constituidos por varios tipos de nutrientes. En este grupo se incluyen la inmensa mayoría de los alimentos.

ALIMENTACIÓN

La alimentación es una necesidad biológica básica de la cual depende la conservación de la vida; es un proceso finamente regulado en el organismo mediante señales químicas, en especial por las sensaciones de hambre y saciedad

NUTRICIÓN

Es el conjunto de procesos biológicos por los cuales el organismo ingiere, digiere, transporta, metaboliza y excreta las sustancias contenidas en los alimentos, de modo que inicia cuando consumimos un alimento, platillo o bebida, y termina con la eliminación de los desechos, ya sea a través de la orina, las heces, la piel o los pulmones.

METABOLISMO

Conjunto de reacciones bioquímicas que tienen lugar en las células y que resulta en el intercambio de materia y energía con el medio que las rodea para mantener el buen funcionamiento de su estructura y la posibilidad de que se reproduzcan para conservar la especie.

ENERGÉTICAS

El organismo necesita energía para su funcionamiento interno, esto es, para que sigan ocurriendo todos los procesos fisiológicos

FORMACIÓN

Algunos nutrientes se transforman en otras sustancias también necesarias para el funcionamiento orgánico

ESTRUCTURALES

También llamadas plásticas, por su capacidad para formar tejidos, como algunos minerales que forman parte del tejido óseo

ALMACENAMIENTO

El organismo almacena algunos nutrientes sin modificarlos y otros, sufriendo una transformación química

MACRONUTRIENTES

Son 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.

HIDRATOS DE CARBONO

Son la principal fuente de energía para el organismo humano, son compuestos orgánicos cuya molécula está formada por tres elementos simples, el carbono, el oxígeno y el hidrógeno

GRASAS

Los lípidos están normalmente en forma de unos compuestos llamados triglicéridos, que están formados por una molécula de glicerina y tres ácidos grasos. Está formada por tres elementos simples, el carbono, el oxígeno y el hidrógeno

PROTEÍNAS

Las proteínas constituyen, junto con los ácidos nucleicos, las moléculas de información en los seres vivos.

MONOSACÁRIDOS

DISACÁRIDOS

POLISACÁRIDOS

SATURADAS

NO SATURADAS

PRIMARIAS

TERCIARIAS

SECUNDARIAS

CUATERNARIAS

MICRONUTRIENTES

Los micronutrientes son los nutrientes más pequeños en el organismo necesita en pequeñas dosis para cumplir con sus funciones metabólicas, entre ellos encontramos a las vitaminas y a los minerales.

VITAMINAS

Las vitaminas son nutrimentos que facilitan el metabolismo de otros nutrimentos y mantienen diversos procesos fisiológicos vitales para todas las células activas, tanto vegetales como animales.

MINERALES

Se usa para referirse a los diversos elementos químicos que se identifican en los alimentos. {Ca, K, Al, Fe, Cu, Lo, Zn, Mg, Mn, Na.

VITAMINA LIPOSOLUBLE

Las vitaminas de este grupo <A, D, E y K> son solubles en disolventes orgánicos y en aceites, pero insolubles en agua

VITAMINA HIDROSOLUBLE

El hombre tiene una capacidad limitada para almacenar las vitaminas hidrosolubles, por lo que requiere un consumo continuo, a pesar de que algunas son sintetizadas por la flora intestinal y una fracción se absorbe.

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 órbitas moleculares s y p del oxígeno; las 1s del hidrógeno comparten dos electrones con las híbridas del oxígeno.

Entre el 60 y 70% del cuerpo humano es agua, aun cuando hay ciertos tejidos como huesos, cabellos y dientes que la contienen escasamente. Es un disolvente líquido inerte, de pH neutro, que sirve de transporte en la sangre y la linfa, y que regula la temperatura corporal; el organismo la pierde

continuamente por el sudor, la orina, la respiración y las heces, y requiere un mínimo aproximado de 2.500 mL diarios <depende de la edad, sexo, actividad física, etcétera> para llevar a cabo adecuadamente innumerables reacciones propias de las distintas funciones biológicas.

ENERGÍA

El balance energético, se recomienda comer con moderación para mantener el peso estable y dentro de los límites aconsejados, equilibrando la ingesta con lo que se gasta mediante la realización de ejercicio físico diario. De esta forma se puede contribuir a prevenir muchas enfermedades asociadas, como la obesidad, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, diabetes, algunos tipos de cáncer, etc. La mejor manera de saber si estamos consumiendo la cantidad adecuada de calorías es controlar el peso.

Esta energía es suministrada al organismo por los alimentos que comemos y se obtiene de la oxidación de hidratos de carbono, grasas y proteínas. Cuando hay un balance positivo y la dieta aporta más energía de la necesaria, el exceso se almacena en forma de grasa dando lugar a sobrepeso y obesidad. Por el contrario, cuando la ingesta de energía es inferior al gasto, se hace uso de las reservas corporales de grasa y proteína, produciéndose una disminución del peso y, a la larga, malnutrición. En ambas situaciones puede existir un mayor riesgo para la salud por lo que se recomienda mantener un peso adecuado.

1.- El gasto metabólico basal o tasa metabólica basal <TMB> incluye la energía necesaria para mantener las funciones vitales del organismo en condiciones de reposo, la circulación sanguínea, la respiración, la digestión, etc. 2.- El efecto térmico 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 tras el consumo de alimentos en una comida. 3.- Por último, un tercer factor, a veces el más importante en la modificación del

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES Y ALIMENTARIAS, DIETA EQUILIBRADA

- El primer condicionante para que la dieta sea correcta y nutricionalmente equilibrada es que estén presentes en ella la energía y todos los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona y evitar deficiencias.
- Este primer criterio puede conseguirse fácilmente eligiendo una dieta variada que incluya alimentos de diferentes grupos: cereales, frutas, hortalizas, aceites, lácteos, carnes, pescados, huevos, azúcares, pues los nutrientes se encuentran amplia y heterogéneamente distribuidos en los alimentos y pueden obtenerse a partir de muchas combinaciones de los mismos.
- La moderación en las cantidades consumidas de todos ellos para mantener el peso adecuado y evitar la obesidad y sus consecuencias, es también una regla de oro.
- Por ello, la dieta equilibrada será aquella que además de ser sana, nutritiva y apetecible contribuya también a prevenir las enfermedades crónicas degenerativas.



Bibliografía

Univerdidad del Sureste. (13 de Mayo de 2020). *Antologia de nutricion clinica*. Obtenido de <http://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/7857dfa9081581e9c5805ebcc8fef550.pdf>