



Nombre de alumnos: Tello Cruz Rubí Yanet

Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez Pérez

Nombre del trabajo: cuadro sinóptico de la unidad 1 principios generales de nutrición y dietética

Materia: nutrición clínica

Grado: 3er cuatrimestre.

Grupo: "B"

Comitán de Domínguez Chiapas a 15 de mayo de 2020.

PRINCIPIOS GENERALES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

El concepto de Dieta se refiere al conjunto de alimentos, es decir, platillos y bebidas, que se consumen diariamente.

Las características de la dieta correcta han sido establecidas por nutriólogos:

- Suficiente: cantidad de energía adecuada para el individuo.
- Completa: todos los nutrientes requeridos por el organismo.
- Equilibrada: consumo de alimentos y bebidas del tipo y en la cantidad apropiados para un aporte adecuado de nutrientes.
- Variada: diferentes alimentos de cada grupo en cada comida para asegurar el aporte de todos los nutrientes.
- Inocua: alimentos, platillos y bebidas, que no hagan daño en la forma habitual en que se consumen.

Alimento

Podemos definir alimento como toda sustancia o producto de cualquier naturaleza, sólido o líquido, natural o transformado.

Podemos dividir los alimentos en dos grupos:

- ☑️ **Simples:** aquellos que están constituidos por un solo tipo de nutriente, por ejemplo, la sal o el aceite de oliva.
- ☑️ **Compuestos:** aquellos que están constituidos por varios tipos de nutrientes. En este grupo se incluyen la inmensa mayoría de los alimentos.

Metabolismo

Se refiere al 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.

Nutrición

Es el conjunto de procesos biológicos por los cuales el organismo ingiere, digiere, transporta, metaboliza y excretan 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.

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,

Macronutrientes

Los macronutrientes son "nutrientes 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"

CLASIFICACIÓN QUÍMICA

Monosacáridos

Son la fuente de energía más rápida. Son sustancias blancas, con sabor dulce, cristalizables y solubles en agua

Disacáridos

Son carbohidratos formados por la unión de dos moléculas de monosacáridos, Son solubles en agua, dulces y cristalizables.

Polisacáridos

Los polisacáridos están formados por la unión de muchos monosacáridos, desde 11 hasta cientos de miles, y la mayor parte de glúcidos que aportamos al organismo están de esta forma.

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.

Vitamina liposoluble.

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

Vitaminas hidrosolubles.

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.

Minerales

Actúan de diversas maneras en la formación de tejidos rígidos del cuerpo (Ca, P, F, Mg, etcétera), como cofactor de enzimas (Mn, Zn, Cu, Mo, Ni, etcétera), como integrante de vitaminas, hormonas, mioglobina y hemoglobina

Calcio.

Es el elemento químico más abundante en el ser humano y llega a representar hasta el 2% del peso corporal,

Fosforo.

Este elemento se encuentra como fosfato, representa 1.0% del peso corporal, está muy relacionado con el calcio ya que juntos forman la hidroxiapatita y 80% se localiza en los huesos y en los dientes

Hierro.

Este elemento cumple diversas funciones biológicas en el humano, principalmente al transportar y almacenar el oxígeno mediante la hemoglobina y la mioglobina, respectivamente, además de actuar como cofactor de varias enzimas.

El 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 orbitales moleculares s y p del oxígeno; las 1s del hidrógeno comparten dos electrones con las híbridas del oxígeno

Muchas de las macromoléculas de interés biológico, como las enzimas y los ácidos nucleicos, se vuelven activas sólo cuando adquieren sus correspondientes estructuras secundarias, terciaria

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.

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 (y también urea en el caso de las proteínas).

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 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.

El concepto de dieta equilibrada es por un lado muy concreto, si sabemos qué debemos comer y en qué cantidades;