Nombre del alumno(a): Blanca Araceli Hernández Aguilar

Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez Pérez

Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico de la unidad I

Materia: Nutrición Clínica

Grado: 3° cuatrimestre

Grupo: B

Comitán de Domínguez, Chiapas a 15 de mayo del 2020

PRINCIPIOS GENERALES DE NUTRICION DIETETICA

- CONCEPTOS GENERALES
  - -ALIMENT0
    - TODA AQUELLA SUSTANCIA O PRODUCTO DE CUALQUIER NATURALEZA SOLIDO O LIQUIDO, NATURAL TRANSFORMADO POR SUS
      - CARACTERISTICAS, APLICACIONES, COMPONENTES, PREPARACION, ESTADO DE CONSERVACION
    - -SE DIVIDE EN DOS GRUPOS
      - -SIMPLES
        - CONSTITUIDA POR UN SOLO TIPO DE NUTRIENTE
          - EJEMPLO
            - SAL O ACEITE DE OLIVA
      - -COMPUESTOS
        - CONSTITUIDOS POR VARIOS TIPOS DE NUTRIENTES, SE INCLUYEN LA INMENSA MAYORIA DE LOS ALIMENTOS
  - -ALIMENTACION
    - -ES UN PROCESO FINAMENTE REGULADO EN EL ORGANISMO MEDIANTE SEÑALES QUIMICAS EN ESPECIAL POR SENSACIONES DE HAMBRE Y SACIEDAD
    - -CONJUNTO DE EVENTOS PARA QUE UN INDIVIDUO PUEDA LLEVARSE A LA BOCA UN ALIMENTO
      - -ECONOMICOS -CULTURALES Y SOCIALES -GEOGRAFICOS
      - -PSICOLOGICOS -RELIGIOSO -FISIOLOGICOS
  - -NUTRICION
    - -CONJUNTO DE PROCESOS BIOLOGICOS POR LOS CUALES EL ORGANISMO INGIERE, DIGIERE TRANSPORTA, METABOLIZA, EXCRETA SUSTANCIAS CONTENIDOS EN LOS ALIMENTOS
      - -INICIANDO SONSUMIMOS PLATILLOS Y BEBIDAS
      - -TERMINAMOS CON LA ELIMINACION DE LOS DESECHOS ATRAVES DE LA ORINA, LAS HECES Y LA PIEL O LOS PULMONES
    - -FORMAS COMPLEJAS
      - GRANDE, POLIPEPTIDOS E INTERMEDIO, TETRAPEPTIDO
    - -SE DIVIDEN EN
      - -NUTRIMENTOS ENERGETICOS
        - SE OXIDAN EN LAS CELULAS, APORTAN NUTRIMENTOS COMO: HIDRATOS DE CARBONO, PROTEINAS, LIPIDOS, ETC.
      - -NUTRIMENTOS INDISPENSABLES
        - NO PUEDE SER SINTETIZADO, DEPENDEN DE RESERVAS CORPORALES DEL NUTRIMENTO, VELOCIDAD DE RECOMBRO EN LAS CELULAS
      - -NUTRIMENTOS DISPENSABLES
        - SINTETIZA A PARTIR DE OTROS COMPUESTOS DISPONIBLES EN LAS CELULAS, EJEMPLO, LA GLUCOSA, PRINCIPAL SUSTRATO ENERGETICO PARA EL SNC
      - -NUTRIMENTO CONDICIONAL
        - SE PUEDE SINTETIZAR EN LAS CELULAS EN CONDICIONES FISIOLOGICAS
  - -METABOLISMO
    - -CONJUNTO DE REACCIONES BIOQUIMICAS QUE TIENEN LUGAR EN LAS CELULAS Y RESULTA EN EL INTERCAMBIO DE MATERIA Y ENERGIA
    - -FUNCIONES DE LOS NUTRIENTES EN 4 GRANDES GRUPOS
      - ENERGETICAS, FORMACION DE OTROS COMPUESTOS, ESTRUCTURALES Y ALMACENAMIENTO
- MACRONUTRIENTES
  - -NUTRIMENTOS QUE CUMPLEN CON LAS FNCIONES ENERGETICAS Y QUE SE ENCEUNTRAN EN FORMA DE POLIMEROS
  - -CLASIFICACION QUIMICA
    - -POLISACARIDOS
      - HIDROS DE CARBONO, AMINOACIDOS, Y ACIDOS GRASOS
    - -MONOSACARIDOS
      - CONSTITUIDA POR UNA SOLA MOLECULA, FORMA MAS SIMPLE, NO SUFREN PROCESO DE DIGESTION, SUSTANCIAS BLANCAS, PRINCIPALES MOLECULAS SON HEXOSAS
        - -GLUCOSA
        - -GALACTOSA
        - -FRUCTOSA
    - -DISACARIDOS
      - -SACAROSA –MALTOSA –LACTOSA
    - -POLISACARIDOS
      - SE FORMAN POR LA UNION DE MUCHOS MICROSACARIDOS
        - SE CLASIFICAN DE LA SIG. MANERA
          - -DIGERIBLES
            - -ALMIDONES –GLUCOGENO
          - -PARCIALMENTE DIGERIBLES
            - GRUPO DE HIDRATOS DE CARBONO FERMENTADOS
          - -NO DIGERIBLES: FIBRAS
            - LARGAS CADENAS DE H. CARBONO, INSOLUBLES Y SOLUBLE
          - -HIDRATOS DE CARBONO NO DIGERIBLES: FIBRAS
            - COTROLA PESO, REGULA EL APETITO
    - -LIPIDOS
      - -ACEITES
        - -CONSISTENCIA LIQUIDA A TEMP. AMBIENTE
        - -LIPIDOS COMPLEJOS
          - -GLICEROFOSFOLIPIDOS Y ESFINGOLIPIDOS
      - -GRASAS
        - -SUSTANCIAS QUIMICAS FORMADAS BASICAMENTE POR ATOMO DE CARBONO E HIDROGENO
          - TIPOS DE GRASAS
            - -ACIDOS GRASOS SATURADOS
            - -ACIDOS GRASOS MONOINSATURADOS
            - -ACIDOS GRASOS POLIINSATURADOS
        - -PRINCIPALES FUNCIONES DE GRASAS EN EL CUERPO
          - FUNCION ESTRUCTURAL, DE RESERVA, ENERGETICA, PROTECTORA, REGULADORA Y ESPECIFICAS
    - -PROTEINAS
      - -MOLECULAS DE INFORMACION EN LOS SERES VIVOS
      - -IMPORTANCIA
        - POSEEN PROPIEDADES NUTRICIONALES, AYUDAN A ESTABLECER LA ESTRUCTURA Y CRECIMIENTO
      - -RELACION
        - -AMINOACIDOS, PROPIEDADES FUNCIONES FISICOQUIMICAS, PROPIEDAD DE HIDRATACION, PROPIEDADES REACCIONADAS PROTEINA-PROTEINA
      - -CLASIFICACION
        - -ALBUMINA SERICA –LACTOALBUMINA
        - -OVOALBUMINA
- MICRONUTRIENTES
  - -VITAMINAS
    - FACILITAN EL METABOLISMO, NO GENERAN ENERGIA, MANTIENEN PROCESOS FISIOLOGICOS, ACTUAN EN EL CONTROL DE DIVERSAS REACCIONES (ANABOLISMO Y CATABOLISMO
      - SE DIVIDEN
        - -LIPOSOLUBLE
        - -HIDROSOLUBLE
  - -MINERALES
    - NUTRIMENTOS INDISPENSABLES PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL ORGANISMO HUMANO, FORMAN TEJIDOS RIGIDOS DEL CUERPO COMO: CA, P, F, MG
  - -CALCIO
    - ELEMENTO QUIMICO MAS ABUNDANTE EN EL SER HUMANO, SE RECOMIENDA INGESTION DIARIA DE 800 MG Y SE ACUMULA EN EL PLASMA SANGUINEO
  - -FOSFORO
    - SE ENCUENTRA COMO FOSFATO, REPRESENTA EL 1.0 % DEL PESO CORPORAL, FORMA LAS FOSFOPROTEINAS Y TIENE ABSORCION MAS SENCILLA
  - -HIERRRO
    - TRANSPORTA Y ALMACENA OXIGENO MEDIANTE LA HEMOGLOBINA Y LA MIOGLOBINA, SE ENCUENTRA EN DOS ESTADOS DE OXIDACION: FERROSAS Y FERRICAS
- AGUA Y ELECTROLITOS
  - -EL AGUA ES UN COMPUESTO ORGANICO -ES LINEAL Y CREA ESTRUCTURAS TRIDIMENSIONALES
  - -CONSTITUIDO POR DOS ATOMOS DE HIDROGENO -EL AGUA NO SUFRE CAMBIOS QUIMICOS
  - -ES ALTAMENTE POLAR -SIN ELLA NO PUEDE LLEVARSE A CABO LAS INNUMERABLES TRANSFROMACIONES BIOQUIMICAS
- ENERGIA
  - - SE RECOMIENDA COMER CON MODERACION PARA MANTENER EL PESO ESTABLE
    - PREVIENE ENFERMEDADES COMO
      - OBESIDAD, HIPERTENSION ARTERIAL, ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR Y DIABETES
  - -EL HOMBRE NECESITA APORTE CONTINUO DE ENERGIA
    - FUNCIONAMIENTO DEL CORAZON, DEL SISTEMA NERVIOSO, REALIZAR EL TRABAJO MUSCULAR, PARA DESARROLLAR ACTIVIDAD FISICA Y MANTENER LA TEMPERATURA CORPORAL
  - -ES SUMINISTRADA AL ORGANISMO Y SE OBTIENE
    - OXIDACION DE HIDRATOS DE CARBONO, GRASAS Y PROTEINAS
  - -ESTAN DETERMINADOS POR TRES COMPONENTES IMPORTANTES
    - -EL GASTO METABOLICO
      - MANTIENE FUNCIONES VITALES DEL ORGANISMO EN CONDICIONES DE REPOSO, CIRCULACION SANGUINEA, LA RESPIRACION Y LA DIGESTION
    - -EL EFETO DE LOS ALIMENTOS GASTO METABOLICO
      - LLEVA A CABO PROCESOS DE DIGESTION, ABSORCION Y METABOLISMO
    - -ENERGIA GASTADA
      - DURACION E INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD FISICA DESARROLLADA
- RECOMENDACIONES NUTRICIONALES Y ALIMENTARIAS, DIETA EQUILIBRADA
  - -DIETA VARIADA
    - -CEREALES -ACEITES -PESCADOS
    - -FRUTAS -LACTEOS -HUEVOS
    - -HORTALIZAS -CARNES –AZUCARES
  - -DIETA EQUILIBRADA
    - -ADEMAS DE SER SANA, NUTRITIVA Y APETECIBLE CONTRIBUYA TAMBIEN A PREVENIR ENFERMEDADES CRONICAS DEGENERATIVAS
    - - LA HABILIDAD PARA ELEGIR UNA DIETA EQUILIBRADA ES ALGO QUE HA DE APRENDERSE