Universidad del Sureste
Campus Comitán de Domínguez, Chiapas.

“PRINCIPIOS GENERALES DE NUTRICION Y DIETETICA”

NOMBRE DEL ALUMNO:

Ayde Alejandra Hernández rodríguez

MATERIA:

Nutrición clínica

GRADO:

3er cuatrimestre

GRUPO:

B

CATEDRATICO:

Alfredo Agustín Vázquez

- **Principios generales de nutrición y dietética**
  - La alimentación, los alimentos, la dieta, la nutrición: son importantes en el mantenimiento de la salud
    - Conceptos generales
      - alimento
        - simples
        - compuestos
      - alimentación
        - Necesidad biológica básica de la cual depende la conservación de la vida
      - nutrición
        - Proceso biológico por loa cuales el organismo ingiere, digiere, transporta, metaboliza y excreta las sustancias contenidas en los alimentos
      - metabolismo
        - Son energéticas, formación de otros compuestos, estructurales y almacenamiento
    - macronutriente
      - Nutrimentos que cumplen con funciones energéticas y que se encuentran de forma “polímeros”
        - Clasificación química
          - monosacáridos
          - disacáridos
          - polisacáridos

    - micronutrientes
      - Son nutrientes más pequeños en el organismo
        - Vitamina liposoluble
        - Vitamina hidrosoluble
        - minerales
        - calcio
        - fosforo
        - Hierro

    - El agua y electrolitos
      - Compuesto orgánico constituido por 2 átomos de hidrogeno
        - Tiene un gran numero den funciones biológicas basada en su capacidad física para transportar sustancias
    - energía
      - Balance energético, se recomienda comer con moderación
        - Es suministrada al organismo por los alimentos que comemos, y se obtiene de la oxidación
          - Hidratos de carbono, grasas y proteínas