



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ROXANA PEREZ MORALES

LIC. EN ENFERMERIA

TERCER CUATRIMESTRE GRUPO B

PROF. ALFREDO VAZQUES

NUTRICION CLINICA

13 DE MAYO DEL 2020

CD. COMITAN DE DOMINGUEZ CHIAPAS MEXICO

PRINCIPIOS GENERALES DE NUTRICION Y DIETA



CONCEPTOS GENERALES

ALIMENTO: toda aquella sustancia o producto de cualquier naturaleza sólido, líquido, natural o transformado.

ALIMENTACION: es una necesidad biológica básica de la cual depende la conservación de la vida, es un proceso regulado en el organismo mediante señales químicas.

NUTRICION: es el conjunto de procesos biológicos por los cuales el organismo ingiere, dirige, transporta, metaboliza y excreta las sustancias contenidas con los alimentos.

METABOLISMO: conjunto de reacciones bioquímicas que tiene 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 estructuras y la posibilidad de que se produzca para conservar la especie.

MACRONUTRIENTES

Son aquellos nutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo

CARBOHIDRATOS:
MONOSACARIDOS:(glucosa, fructosa, y glucosa)
DISACARIDO:(sucosa lactosa
POLISACARIDO (almidón, glicógeno, almidón de animal)

PROTEINAS: funciona como hormona, enzima y anticuerpo para el sistema inmune alimentos alto en proteínas: carne, pescado, mariscos, lácteos, huevos.

GRASAS: el cuerpo humano necesita grasas no saturadas para regular el metabolismo para mantener la elasticidad de las membranas.

MICRONUTRIENTES

Son los nutrientes más pequeños en el organismo necesitan en pequeñas dosis para cumplir con sus funciones metabólicas.

Vitaminas
Minerales
Calcio
Fosforo
Hierro

VITAMINAS: Son nutrimentos que facilitan el metabolismo de otros nutrimentos y mantienen diversos procesos fisiológicos vitales para todas las células activas tanto en vegetales como animales.

MINERALES: son nutrientes que el organismo humano precisa en cantidades pequeñas.

AGUA Y ELECTROLITOS

El agua es un compuesto orgánico constituido por dos átomos de hidrogeno unidos en forma covalente a uno de oxígeno, es altamente polar, no es lineal y crea estructuras tridimensionales

ELECTROLITO: es cualquier sustancia que al disolverse en agua se disocia más o menos en iones .el resultado es una disolución que conduce mejor la electricidad que el agua pura.

Los electrolitos sodio, potasio, cloro y bicarbonato son principalmente responsables de una distribución normal de la homeostasis a través del cuerpo por medio de su efecto en la presión osmótica.

ELECTROLITOS COMUNES: calcio, cloruro, magnesio, fosforo, potasio, sodio.

ENERGIA

Esta energía es suministrada al organismo por los alimentos que comemos y se obtienen de la oxidación de hidratos de carbono, grasa, y proteínas.

Se le denomina valor energético o calórico de un alimento a la cantidad de energía que se produce cuando es totalmente oxidado o metabolizado

El balance energético se recomienda comer con moderación para mantener el peso estable, equilibrar la ingesta con lo que se gasta con el ejercicio diario.

Para prevenir enfermedades como obesidad, hipertensión arterial, cardiovascular diabetes etc.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES Y ALIMENTARIAS DIETA EQUILIBRADA

DIETA EQUILIBRADA PRUDENTE O SALUDABLE

El primer condicionamiento para que la dieta sea correcta y nutricionalmente equilibrada es que estén presentes en ella la energía y todos los nutrientes necesarios en cantidades adecuadas y suficientes

Las proteínas los hidratos de carbono y las grasas son los únicos nutrientes que nos proporcionan energía o calorías debe consumirse diariamente (macronutrientes)

Vitaminas y minerales se necesitan en pocas cantidades (Micronutrientes)