



Nombre de alumnos: Anallely Álvarez Aguilar

Nombre del profesor: Alfredo Vázquez

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico

Materia: Nutrición clínica

Grado: 3er. Cuatrimestre

Grupo: "B"

Comitán de Domínguez Chiapas a 15 de mayo de 2020

UNIDAD: 1

1.1
Conceptos generales

Es la comida que consumimos a diario, se debe de tener una dieta equilibrada. Para así mantener nuestro cuerpo sano

- *Alimento - Es toda aquella sustancia que está compuesta por nutrientes
- *Alimentación - Es la necesidad de comer, ya que nuestro cuerpo lo pide y así saciar el hambre.
- *Nutrición - Algunos alimentos contienen nutrientes, los cuales debemos de consumir
- *Metabolismo - Nuestro cuerpo necesita metabolizar los alimentos y así separar los nutrientes de las grasas.

*Simple: Alimentos constituidos por un solo nutriente

*Compuestos: Alimentos constituidos por varios nutrientes.

*Es un acto totalmente voluntario, ya que cada quien decide lo que come y como se cuida en su alimentación.

*Los nutrientes son muy indispensables para nuestra nutrición.

1.2
Macronutrientes

Son nutrientes que nosotros necesitamos ya que cumple con funciones energéticas, los encontramos con forma de polímeros, los cuales se deben de digerir para que nuestro organismo lo pueda utilizar.

- *Clasificación química - Corresponde a su forma química Con (H2O)_n, el cual n nos indica las veces que se repetirá la relación y así formar una molécula de carbohidrato.
- *Monosacáridos - Son los que tienen un valor igual o mayor a 3, están constituidos por una molécula, pueden tener 3 y siete átomos de carbono.
- *Disacáridos - Son carbohidratos, que están formados gracias a la unión de dos moléculas de sacarosa monosacáridos.
- *Polisacáridos - Formados por la unión de muchos monosacáridos. Son largas cadenas de moléculas simples de carbohidratos.
- *Lípidos - Son grasas y aceites, tienen una consistencia líquida y está a una temperatura ambiente.
- *Grasas saturadas - Se encuentran en todas las grasas y aceites, principalmente en aquellas de origen animal.
- *Grasas insaturadas - Estas son beneficios para la salud.
- *Proteínas - Son almacenadas en unidades denominadas genes del ácido ribonucleico y se transcriben para formar muchos tipos de ácidos ribonucleicos, para que los ribosomas traduzcan el mensaje y formen proteínas

Con respecto a esta fórmula se pueden dividir los hidratos de carbono en 3 grupos: 1., monosacáridos. 2., Disacáridos. 3., polisacáridos.

Logra metabolizar gracias a la hormona de la insulina.

Sacarosa - Formada por una molécula de glucosa y una de fructosa. Contribuye a mantener normales los niveles de glucosa en sangre.

Maltosa - Formada por la unión de 2 unidades de glucosa. Es utilizada en la elaboración de cerveza.

Lactosa - Es el azúcar que contiene la leche, por lo tanto es un disacárido natural de origen animal. La leche contiene de 4 a 5% de lactosa, formada por una molécula de glucosa otra de galactosa.

Digeribles - Almidones o féculas, los almidones forman parte de los cereales y legumbres.

Parcialmente digeribles: - Grupo de hidratos de carbono, que pueden ser fermentados para la flora intestinal.

No digeribles, fibras: - Son hidratos de carbono que solo los animales herbívoros pueden digerir.

Contribuye a que el colesterol se adhiera a las paredes de las arterias y aumente el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Alimentos con grasas saturadas

- *Mantequilla
- *Manteca
- *Española
- *Leche

Grasas Mono insaturadas - Líquidas a temperatura ambiente, grasas como el aceite de oliva.

Grasas polinsaturadas - Reduce el colesterol (malo)

-Este tipo de grasas las encontramos en aceites de maíz, girasol, pescado. Etc.

1.3
Micronutrientes

Son los que ayudan a cumplir funciones metabólicas y son los nutrientes más pequeños. De ahí el nombre, (micro) pequeño.

Entre ellos encontramos a las vitaminas y a los minerales

Las vitaminas son nutrimentos y facilitan el metabolismo de otros nutrimentos.

1.4
Agua y electrolitos

Nuestro cuerpo está compuesto por el 70% de agua, ya que el agua ayuda a que estemos hidratados, también es de gran importancia el agua ya que nos aporta energía.

Necesitamos de agua y electrolitos para tener energía, además de que ayuda a eliminar lo que nuestro cuerpo no necesita y lo limpia.

1.5
Energía

La energía la obtenemos gracias a nuestros alimentos que ingerimos diariamente, obtenida de la oxidación de hidratos de carbono, grasas y proteínas.

Necesitamos de energía para llevar a cabo todas nuestras actividades, ya que sin energía no podríamos ejercer bien nuestras labores.

1.6
Recomendaciones nutricionales y alimentarias, dieta equilibrada

Si nos encontramos con mala nutrición debemos de ir con un nutriólogo para que así podamos equilibrar el peso y poner nuestro peso normal. Ya que si no estamos al pendiente de nuestra nutrición podríamos enfermarnos gravemente.

Tener una dieta correcta o equilibrada, es lo mejor que podemos hacer para cuidarnos. En la comida siempre tiene que estar presente la energía y todos los nutrientes necesarios, en cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades nutricionales.