



Nombre del alumno(a): Blanca Araceli Pérez Pérez

Nombre del profesor(a): Alfredo Agustín Vázquez Pérez

Nombre del trabajo: Principios generales de nutrición y dietética

Materia: Nutrición clínica I

Grado: 3° Cuatrimestre

Grupo: C Enfermería

Principios generales de nutrición

Conceptos generales

Dieta: conjunto de alimentos platos y bebidas que se consumen diariamente

Características de una dieta correcta

- Suficiente
- Completa
- Equilibrada
- Variada
- Inocua

Macronutrientes

Nutrientes que cumplen con funciones energéticas y se encuentran en forma de polímeros

Clasificación química

Monosacáridos: Constituida por una sola molécula, fuente de energía mas rápida, son sustancias blancas, con sabor dulce, cristalizables y solubles en agua

Disacáridos: Formados por la unión de dos moléculas de monosacáridos

Disacáridos mas conocidos

- Sacarosa: Formada por una molécula de glucosa y una de fructosa
- Maltosa: Formada por la unión de dos unidades de glucosa
- Lactosa: Es el azúcar contenido en la leche, por eso es el único disacárido de origen animal

Pueden ser

- Digeribles
- Parcialmente digeribles
- No digeribles: fibras

Hidratos de carbono no digeribles. Fibras

En la dieta la fibra la encontramos en los productos vegetales, pueden ayudar a controlar el peso. Dentro de ellas podemos encontrar 2 tipos : solubles e insolubles

Polisacáridos: Formados por la unión de muchos monosacáridos

Lípidos

Aceites y grasas

Aceites: Aquellos lípidos de consistencia líquida a temperatura ambiente (alrededor de los 15-25 °C) y grasas a los lípidos de consistencia sólida a la misma temperatura. Las grasas pueden ser grasas saturadas e insaturadas

Principales funciones en el organismo

- Función estructural
- Función de reserva
- Función energética
- Función protectora y aislante térmico
- Función reguladora
- Funciones específicas

Proteínas constituyen, junto con los ácidos nucleicos, las moléculas de información en los seres vivos. Poseen propiedades nutricionales y de sus componentes se obtienen moléculas nitrogenadas que permiten conservar la estructura y el crecimiento de quien las consume.

Micronutrientes

Son los nutrientes mas pequeños en el organismo

Pequeñas dosis para cumplir con sus funciones metabólicas

Vitaminas: Son nutrientes que facilitan el metabolismo de otros nutrientes y mantienen diversos procesos fisiológicos vitales para todas las células activas

- Vitaminas liposolubles
- Vitaminas hidrosolubles

Minerales: Se usa para referirse a los diversos elementos químicos que se identifican en los alimentos

Calcio: Elemento químico mas abundante en el ser humano y llega a representar hasta el 2 % del peso corporal

Fosforo: Representa el 1% del peso corporal, junto con el calcio forman la hidroxiapatita

Hierro: Cumple diversas funciones biológicas en el humano, parcialmente al transportar y almacenar el oxígeno mediante la hemoglobina y mioglobina

Otros elementos: El cloro y el sodio forman parte del plasma sanguíneo y del líquido extracelular que rodea las células, en donde ayudan a mantener la presión osmótica y la carga eléctrica

El agua y electrolitos

El agua es un compuesto orgánico constituido por dos átomos de hidrogeno unidos en forma covalente a uno de oxígeno

- Altamente polar
- No es lineal
- Crea estructuras tridimensionales debido a la hibridación de las orbitas moleculares s y p del oxígeno

Energía

Vital para el hombre para llevar a cabo todas sus funciones

- Como para el
 - Funcionamiento del corazón, del sistema nervioso
- Realizar el trabajo muscular
- Desarrollar una actividad física
- Los procesos biosintéticos, relacionados con el crecimiento, la reproducción y la reparación de tejidos

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

Un desayuno adecuado reafirma ya desde la mañana el compromiso con un tipo de vida saludable, ayudándonos a afrontar mejor nuestros quehaceres ya sean físicos o intelectuales