



Nombre de alumna: Claribel Pérez
Ara.

Nombre del profesor: Alfredo Agustín
Vásquez Pérez.

Nombre del trabajo: cuadro
sinóptico.

Materia: nutrición clínica.

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3er cuatrimestre.

Grupo: C

Comitán de Domínguez Chiapas a 14 de mayo del 2020.

PRINCIPIOS GENERALES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Principios generales de nutrición y dietética

Los alimentos, la dieta, la nutrición, tienen un importante papel en el mantenimiento de la salud y en la prevención de muchas enfermedades.

Conceptos generales.

Se refiere al conjunto de alimentos, es decir, platillos y bebidas, que se consumen diariamente en el cual el organismo adquiere los nutrimentos.

Alimento: son productos o comidas que participan de nuestra alimentación y para eso se dividen en dos tipos en simples y compuestos

Alimentación: es un proceso en el que ingiere los alimentos.
Nutrición: son los que llevan un proceso mediante lo que ingerimos y absorbemos.

MACRONUTRIENTES

Son nutrimentos que cumplen con funciones energéticas y que se encuentran en forma de polímeros.

Los polímeros: son polisacáridos los cuales son los hidratos de carbohidratos son la principal fuente de energía para el organismo humano.

Son compuestos orgánicos que están formada por tres elementos: el carbono, oxígeno, y el hidrogeno en el cual se pueden dividir a los hidratos de carbono en tres grupos: monosacáridos, disacáridos, polisacáridos.

MICRONUTRIENTES

Los micronutrientes son los nutrientes más pequeños en el organismo necesita en pequeñas dosis para cumplir con sus funciones metabólicas, entre ellos encontramos a las vitaminas y a los minerales.

Incluyen vitaminas como el a,b, c,d,e

Minerales como: hierro, calcio, fosforo, zinc, selenio.

Función: es una fuente de energía en algunas reacciones químicas del organismo. Fuente: verduras, hortalizas, frutas, legumbres, frutas etc.

AGUA Y ELECTROLITOS

Es una sustancia compuesta por dos átomos de hidrógeno unidos en forma covalente a uno de oxígeno, para la vida humana se considera como nutriente, y como tal, la encontramos en la composición de todos los alimentos que tomamos en muy diferentes proporciones

Tiene un gran número de funciones biológicas basadas en su capacidad física para transportar sustancias, disolver otras y mantenerlas tanto en solución.

Es un disolvente líquido inerte, de pH neutro, de transporte en la sangre y la linfa, y que regula la temperatura corporal; el organismo la pierde por el sudor, la orina, la respiración y las heces, y requiere un mínimo aproximado de 2,500 mL diarios.

ENERGIA

Energía es suministrada al organismo por los alimentos que comemos y se obtiene de la oxidación de hidratos de carbono, grasas y proteínas.

OBTENCIÓN DE LA ENERGÍA A PARTIR DE LOS ALIMENTOS : Los alimentos pueden ser divididos según su contenido en sustratos y se clasifican según la función que aportan al organismo.

Recomendación es 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 y el desayuno, como una comida más del día, contribuye notablemente al resultado final de lo que podemos entender por una alimentación equilibrada.

Las necesidades de cada nutriente son cuantitativamente muy diferentes. Así, las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas, que son los únicos nutrientes que nos proporcionan energía o calorías.

- Comenzar el día tomando un desayuno equilibrado.
- Realizar de 4-5 comidas al día.
- Beber al menos 1,5 o 2 litros de agua al día.
- Consumir 3 o 5 veces a la semana legumbres, aves y pescados