



**Nombre de alumnos: Henry Daniel
Martínez Cano**

**Nombre del profesor: Alfredo
Vásquez**

**Nombre del trabajo: Cuadro
sinoptico de temas Unidad 1**

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Nutrición clínica

Grado: 3er cuatrimestre

Grupo: C^o

Principios generales de nutrición y dietética

Conceptos generales

- Alimento**
Según el código alimentario podemos definir alimento como toda aquella sustancia o producto de cualquier naturaleza, sólido, líquido o pastoso que se ingiere, que es capaz de proporcionar al organismo los nutrientes necesarios para el funcionamiento y desarrollo humano.
- Alimentación**
Necesidad biológica básica de la cual depende de la conservación de la vida, en el sentido humano, depende del estado nutricional, niveles nutricionales, en especial por la atención de cantidad y calidad, debe cumplir en primer lugar con el aporte de nutrientes.
- Nutrición**
Es el conjunto de procesos biológicos por los cuales el organismo ingiere, digiere, transporta, metaboliza y absorbe los nutrientes necesarios para el crecimiento, mantenimiento y funcionamiento del organismo. Incluye el estudio de la ingestión, el metabolismo y la excreción de los nutrientes.
- Metabolismo**
Se refiere al conjunto de reacciones químicas que tienen lugar en las células y que resultan en el intercambio de materia y energía con el medio que nos rodea para mantener el nivel, funcionamiento de la estructura y la posibilidad que se reproduzca para conservar la especie.

Macro nutrientes

- Carbohidratos**
Son los nutrientes más simples de que están constituidos por una sola molécula por sí misma o por unidades que se unen para formar moléculas más grandes y complejas.
- Disacáridos**
Son carbohidratos formados por la unión de dos moléculas de monosacáridos. Entre otros se encuentran el azúcar de caña y el azúcar de remolacha.
- Polisacáridos**
Están formados por la unión de muchas moléculas de monosacáridos. Entre otros se encuentran el almidón y el glucógeno.
- Lípidos**
En los alimentos, los lípidos, están normalmente en forma de uno o más compuestos lipídicos que se unen para formar moléculas más grandes y complejas.
- Grasas saturadas**
Se encuentran en todos los grasas y aceites, aunque están presentes en mayor proporción en los aceites de origen animal.
- Grasas insaturadas**
Al contrario de las grasas saturadas, las insaturadas son beneficiosas para la salud.
- Grasas monoinsaturadas**
Tienen un doble enlace en su estructura y son líquidas a temperatura ambiente. Representan aproximadamente el 10% de la energía que proporcionan.
- Grasas poliinsaturadas**
Presentan más de un doble enlace en su estructura y son importantes por sus efectos en la salud. Encuentranse en aceites de origen vegetal.

Micro nutrientes

- Vitaminas hidrosolubles**
A diferencia de las liposolubles, el cuerpo tiene una capacidad limitada para almacenar las vitaminas hidrosolubles, por lo que requieren un consumo continuo, a pesar de que algunas son sintetizadas por la flora intestinal y por la función de algunos tejidos.
- Minerales**
Son elementos químicos que se encuentran en los alimentos.
- Vitaminas liposolubles**
Las vitaminas de este grupo (A, D, E y K) son solubles en disolventes orgánicos y se almacenan en el cuerpo, por lo que no requieren un consumo continuo.
- Calcio**
Es el elemento químico más abundante en el ser humano y juega un papel importante en el desarrollo y mantenimiento de los huesos y dientes.
- Fosforo**
Este elemento se encuentra en los alimentos, representa el 1% del peso corporal, está muy relacionado con el calcio y se encuentra en los huesos y dientes.
- Hierro**
Este elemento cumple diversas funciones biológicas en el cuerpo humano, principalmente en la síntesis de hemoglobina y mioglobina.

Agua y electrolitos

El agua es un compuesto orgánico constituido por dos átomos de hidrógeno unidos a uno de oxígeno. En el cuerpo humano, el agua es el componente más abundante, representa el 60% del peso corporal.

Energía

El valor energético se recomienda conocer como herramienta para evaluar el valor nutricional de los alimentos, permitiendo la selección de los alimentos que mejoran la nutrición y el estado de salud.

Temas principales

- El gasto metabólico basal incluye energía necesaria para mantener las funciones vitales del organismo en condiciones de reposo, la circulación sanguínea, la respiración, la digestión, etc.**
- El efecto térmico de los alimentos o la termogénesis inducida por la dieta (ITD) es la energía necesaria para llevar a cabo los procesos digestivos, absorbidos y metabólicos.**
- Modificación del gasto energético, es el tipo, duración e intensidad de la actividad física o deportiva. La energía proviene de la ingesta de alimentos para realizar un trabajo o actividad física es, en sí misma, una indicación de la salud y la respuesta metabólica.**

Referencias: Antología de Nutrición Clínica