

**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**

Saber si el alimento podemos definir alimento como toda aquella sustancia procedente de cualquier naturaleza, sólida, líquida o gaseosa, que puede ser utilizada por un organismo vivo para su nutrición, crecimiento, desarrollo y mantenimiento de sus hábitos, células para el buen funcionamiento y desarrollo humano.
- Alimentación**

Necesidad biológica básica de la cual depende de la conservación de la vida, en el sentido humano, depende del desarrollo, madurez, bienestar, salud, actividad, bienestar, felicidad, etc. depende de la atención de la salud y la nutrición, debe haber un equilibrio en el consumo de los alimentos.
- Nutrición**

Es el conjunto de procesos biológicos por los cuales el organismo ingiere, digiere, absorbe, asimila y elimina los nutrientes. 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 equilibrio, 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 lo que se denominan moléculas simples. Se digieren y se absorben en el intestino, por lo que son la fuente de energía más rápida.
- Disacáridos**

Son carbohidratos formados por la unión de dos moléculas de monosacáridos. Entre otros se encuentran por medio de los enlaces entre glucosidos.
- Polisacáridos**

Están formados por la unión de muchas moléculas de monosacáridos. Desde 11 hasta cientos de miles, y a veces parte de glucidos que aparecen y organizan estar de esta forma.
- Lípidos**

En los alimentos, los lípidos, están normalmente en forma de uno o dos compuestos (ácidos grasos y glicerol) que se absorben y se transportan en el torrente sanguíneo.
- Grasas saturadas**

Al contrario de las grasas saturadas, las saturadas son beneficiosas para la salud.
- Grasas insaturadas**

Se encuentran en todas las grasas y aceites, aunque están presentes en mayor medida en los aceites vegetales.

Tienen un doble enlace en su estructura y son líquidas a temperatura ambiente. Importantes especialmente ya que disminuyen la concentración de colesterol.

Presentan más de un doble enlace en su estructura y son importantes por sus efectos en la salud del colesterol. Encontramos estas grasas en aceites de maíz, girasol.

Substancias

Nutrientes que cumplen con funciones energéticas y que se encuentran en forma de átomos o de iones, deben de ser digeridos para que el organismo los pueda utilizar.

Temas principales

- Vitaminas hidrosolubles**

A diferencia de las liposolubles, el hígado 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 la piel.
- Minerales**

Diversos elementos químicos que se identifican en los alimentos.
- Vitaminas liposolubles**

Las vitaminas de este grupo (A, D, E y K) son solubles en disolventes orgánicos y se absorben, pero involucran en agua, sin embargo, convencionalmente se absorben mejor que las vitaminas hidrosolubles.
- Calcio**

Es el elemento químico más abundante en el ser humano y sigue a posteriori el agua. El 99% del calcio corporal se encuentra en los huesos. El 1% restante se encuentra en la sangre y en los fluidos extracelulares.
- Fosforo**

Este elemento se encuentra en los huesos, representa el 1% del peso corporal, está muy relacionado con el calcio ya que ambos forman la hidroxiapatita y el 90% se localiza en los huesos y el 10% en los tejidos.
- Hierro**

Este elemento cumple diversas funciones biológicas en el humano, principalmente el transporte y el almacenamiento de oxígeno mediante la hemoglobina y la mioglobina.

Micro nutrientes

Son nutrientes más pequeños en el organismo respecto a los macronutrientes, pero cumplen con funciones energéticas, entre otros, encuentran a las vitaminas y los minerales.

Agua y electrolitos

El agua es un componente orgánico constituido por dos átomos de hidrógeno unidos a uno de oxígeno, en el organismo, el agua es el medio de transporte de los nutrientes desde el intestino hasta las células musculares y a la del sistema.

Energía

Es el balance energético se recomienda comer con moderación para mantener el peso corporal dentro de los límites aceptables, evitando la obesidad con todo lo que se pueda mediante la realización de ejercicio físico.

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 (procedente de la energía necesaria para llevar a cabo los procesos digestivos, absorción y metabolismo).

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, una actividad que se realiza en respuesta a las demandas.

Referencias: Antología de Nutrición Clínica