



**Alumna: Alina Anahíd Utrilla Moreno**

**CATEDRÁTICO: Daniela Rodríguez Martínez**

**Trabajo: resumen**

**MATERIA: Nutrición**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**SEMESTRE: 3 GRUPO: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de septiembre de 2020.

## Nutrición

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

la alimentación es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Abarca la selección de alimentos, su cocinado y su ingestión. Depende de las necesidades individuales, disponibilidad de alimentos, cultura, religión, situación socioeconómica, aspectos psicológicos, publicidad, moda, etc

Dieta: es el conjunto de sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutricional de los seres vivos Nutrimientos producto químico procedente del exterior de la célula y que esta necesita para realizar sus funciones vitales

Nutrientes: es aquello que nutre, es decir, que aumenta la sustancia del cuerpo animal o vegetal. Se trata de productos químicos que proceden del exterior de la célula y que ésta requiere para poder desarrollar sus funciones vitales Macro nutrientes (definir cada uno (hidratos de carbono, lípidos y proteínas) son aquellos elementos que proporcionan energía al organismo. proteínas (que aportan las carnes, los lácteos, las legumbres, los cereales y otros alimentos) es un biopolímero compuesto por aminoácidos que aparecen encadenados. Estos aminoácidos, a su vez, se forman por enlaces peptídicos. esta secuencia está determinada por la secuencia de nucleótidos de su gen correspondiente. Entre los componentes de las proteínas, se encuentran el nitrógeno, el hidrógeno, el oxígeno y el carbono. Otros componentes son variables y dependen de la proteína en cuestión.

hidratos de carbono (también llamados carbohidratos o glúcidos, pueden ser monosacáridos, polisacáridos u oligosacáridos) son los azúcares, almidones y fibras que se encuentran en una gran variedad de alimentos como frutas, granos, verduras y productos lácteos. Se llaman hidratos de carbono, ya que a nivel químico contienen carbono, hidrógeno y oxígeno; los lípidos son una sustancia orgánica insoluble en agua que se encuentra en el tejido adiposo y en otras partes del cuerpo de los animales, así como en los vegetales, especialmente en las semillas de ciertas plantas; está constituida por una mezcla de ácidos grasos y ésteres de glicerina y sirve como reserva de energía. (las grasas, ya sean colesterol, fosfolípidos o triglicéridos).

Fibra soluble atrae el agua y se convierte en gel durante la digestión. Esto lentifica el proceso digestivo. Este tipo de fibra se encuentra en el salvado de avena, la cebada, las nueces, las semillas, los frijoles, las lentejas, las arvejas (chícharos) y algunas frutas y verduras. También se encuentra en el psilio, un suplemento común de fibra. Algunos tipos de fibra soluble pueden ayudar a disminuir el riesgo de cardiopatía. Fibra insoluble se encuentra en alimentos como el salvado de trigo, las verduras y los granos integrales. Este tipo de fibra le aporta volumen a las heces y parece ayudar a que los alimentos pasen más rápidamente a través del estómago y los intestinos. Ácidos grasos s una biomolécula de naturaleza lipídica formada por una larga cadena hidrocarbonada lineal, de diferente longitud o número de átomos de carbono, en cuyo extremo hay un grupo carboxilo. Cada átomo de carbono se une al siguiente y al precedente por medio de un enlace covalente sencillo o doble. Los micro nutrientes permiten el desarrollo de los procesos metabólicos, previenen infecciones y contribuyen al crecimiento. En este conjunto encontramos a las vitaminas y a las sales minerales. el calcio, la vitamina D, el hierro, el magnesio y también la vitamina C.

La ADA la define como un acercamiento integral para definir el estado de nutrición utilizando historias médicas, nutricias y de medicamentos; examen físico; mediciones antropométricas; y datos de laboratorio; los elementos para su aplicación: la obtención de datos e información por parte del individuo evaluado, la realización de una serie de pruebas y mediciones, la aplicación sistemática y ordenada de los mismos, la evaluación e interpretación de los datos, informaciones, mediciones y pruebas obtenidas.

La relación con el paciente es un proceso de comunicación que se establece entre el profesional dela salud (emisor) y el paciente (receptor), y debe ser bidireccional, es decir, en ambos sentidos. la exploración física se enfocará en el aspecto general del paciente respecto del estado de nutrición, para lo cual se evaluarán características físicas como cabello, uñas, boca, piel, signos vitales, con el fin de relacionarlas con algún tipo de problema nutricional específico. La antropometría representa un indicador objetivo para evaluar las dimensiones físicas y la composición corporal y, para el caso de los niños, permite evaluar el crecimiento lineal. Se considera como el método de elección para realizar la evaluación de la composición corporal de los individuos, ya que es fácil de usar, su costo es relativamente bajo, se puede utilizar en todos los grupos de edad, en individuos sanos o enfermos y en cualquier ambiente, por lo que se considera como una herramienta indispensable para el nutriólogo clínico.

## BIBLIOGRAFÍA:

- ♥ *Grupo de educación nutricional y de sensibilización del consumidor de la FAO. (2011). La Importancia de la Educación Nutricional . 2020, de FAO Sitio web: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/31779-02a54v>*
- ♥ *Suverza Fernández. Araceli. (2010). El ABCD de la Evaluación del estado de Nutrición: McGraw-Hill.*
- ♥ *<https://www.who.int/topics/nutrition/es/>*
- ♥ *Pacheco Leal, D. (2010). Bioquímica Médica. México: Limusa.*
- ♥ *Strayer, L. (1995). Bioquímica. España: Reverté.*
- ♥ *<https://www.who.int/topics/nutrition/es>*