

**Nombre del alumno: Jonatan
Emmanuel Silva López**

**Nombre del profesor: Lic. Daniela
Rodríguez Martínez**

**Nombre del trabajo: Resumen
(repaso).**

Materia: Nutrición

Grado: 3.

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 15 de Septiembre de 2020.

Diferencia entre plato del buen comer y pirámide:

- Pirámide: Está distribuida en 3 estratos. En la base se encontrarían los alimentos que necesitamos en mayor cantidad y que son de consumo diario y a medida que vamos ascendiendo se va reduciendo el consumo hasta que llegamos a la cúspide que son de consumo ocasional.
- El plato en cuestión, está dividido en cuatro partes desiguales según la importancia del nutriente. Así las verduras se llevan la parte más grande junto con los cereales, le siguen frutas y proteínas.

Determinantes de nutrición:

- Determinantes biológicos como el hambre, el apetito y el sentido del gusto. Determinantes económicos como el coste, los ingresos y la disponibilidad en el mercado. Determinantes físicos como el acceso, la educación, las capacidades personales (por ejemplo, para cocinar) y el tiempo disponible.

Diferencia entre nutrición y comer:

- Comer: Voluntario
- Nutrición: Involuntario

4 pilares importantes:

- Disponibilidad
- Acceso
- Uso de alimentos
- Estabilidad de oferta

Factores que influyen en el hambre:

- Determinantes físicos como el acceso, la educación, las capacidades personales (por ejemplo, para cocinar) y el tiempo disponible. Determinantes sociales como la cultura, la familia, los compañeros de trabajo y los patrones de alimentación. Determinantes psicológicos como el estado de ánimo, el estrés y la culpa.

Hiperfagia Hipofagia:

- Mucho peso
- Poco peso

Metabolismo de los carbohidratos:

- Se define como metabolismo de los glúcidos a los procesos bioquímicos de formación, ruptura y conversión de los glúcidos en los organismos vivos. Los glúcidos son las principales moléculas destinados al aporte de energía, gracias a su fácil metabolismo.

Como se define la valoración del estado nutricional:

- La evaluación del estado nutricional de un individuo permite conocer el grado en que la alimentación cubre las necesidades del organismo. La historia clínica y psicosocial ayuda a detectar posibles deficiencias y a conocer los factores que influyen en los hábitos alimentarios. Se usa la historia clínica, antropometría, laboratorio y examen clínico.

Las 6 P:

- Producción
- Preservación
- Población
- Pobreza
- Política
- Patologías

Donde se lleva principalmente la absorción de las proteínas:

- Duodeno
- Yeyuno

Causas del síndrome de mala absorción:

- Intolerancia a la lactosa
- Enfermedad celiaca
- Medicamentos (Fármacos).