



Alumno:

Dania Solis Pérez

Profesor:

Gabriela Eunice García

Nombre del trabajo:

Mapa Conceptual

Licenciatura:

Enfermería En Nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Materia:

Nutrición Clínica

Grado:

3Er Cuatrimestre

Grupo:

1 Comitán de Domínguez, Chiapas a 12 de septiembre de 2019.

INTRODUCCIÓN

El concepto nutrición está de moda, todos oímos a diario sobre el problema de sobrepeso y obesidad existente en México tanto en adultos como en chicos; se informa que produce patologías que podrían llegar a ser mortales, como la diabetes; se insiste en el realizado de ingerir más frutas y vegetales, en comer más agua y sobre la necesidad de realizar ejercicio. Además de tales sugerencias o información que se escucha de modo diario, se cuenta con la tecnología en alimentos, la cual da posibilidades sobre productos con 0% de grasa, bajos en calorías, sodio; en fin, se poseen todos los días más posibilidades para escoger ingerir “sano”. Sin embargo, los medios de información presentan productos “mágicos” con los cuales es bastante simple descargar. En este punto vale preguntar: ¿Por qué entonces hay muchos inconvenientes durante el siglo XXI con el? A la conclusión que se puede llegar es que no comprendemos lo cual significa la nutrición. Hipócrates mencionó “Los alimentos tienen que ser nuestra mejor medicina”, y es verdad, la comida es medicina; de esta forma, llevar una ingesta de alimentos balanceada es sano. Especialmente, el término de nutrición tiene relación con una secuencia de procesos metabólicos perfectamente coordinados que mantienen la igualdad en nuestro cuerpo humano. En esta unidad se explicará a detalle qué es la nutrición, así como los nutrimentos que hay, cómo nutrición, debido a que es un criterio complejo, donde no únicamente participa el cuerpo humano, sino además el ambiente.

CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

DEFINICIÓN DE NUTRICIÓN, ALIMENTACIÓN Y DIETA

La dieta es “todo eso que consumimos de alimentos y bebidas en el lapso de un día”.⁴ De esta forma puesto que, todos los seres vivos estamos a dieta a diario, la diferencia radica en el tipo de dieta

ANTES DE COMENTAR DE MANERA BREVE LOS ASPECTOS MÁS RELEVANTES DE LOS NUTRIMENTOS PARA LA NUTRICIÓN HUMANA, ES NECESARIO DESTACAR LOS SIGUIENTES ASPECTOS GENERALES:

Va a tener una viable toxicidad, y si obtiene menos una deficiencia. Que un sujeto desarrolle una deficiencia específica; comúnmente hablamos de síndromes pluricarenciales”.⁵ 6) No hay alimentos buenos o malos, ni uno que aporte más que otro, “todo alimento tiene uno o más dividirlos en 2 tipos: los macronutrientes y los micronutrientes. Asimismo, es fundamental conocer y comprender la categorización bioquímica de éstos.

MACRONUTRIENTES

Polímeros son polisacáridos, los cuales son los hidratos de carbono, los aminoácidos que conforman a las proteínas, y los ácidos grasos, ya sean líquidos o rígidos, que son los lípidos. Carbono, grasas y proteínas. Los macronutrientes conforman la mayoría de la dieta del hombre

HIDRATOS DE CARBONO

Los primordiales carbohidratos de la dieta tienen la posibilidad de clasificar en: 1) monosacáridos; 2) disacáridos, y 3) polisacáridos.¹⁰ monosacáridos más relevantes de la dieta humana son la glucosa, la galactosa y la fructosa. El de mayor relevancia, y el que más está en la naturaleza de los monosacáridos, es la α -D glucosa. Sanguínea".¹¹ medida que la fruta madura, las enzimas convierten el azúcar en glucosa y fructosa, lo cual da un sabor se forma una vez que se incorporan entre sí la glucosa y la fructosa.¹³ El sacarosa invertido forma cristales menores que el azúcar; por esto, se prefiere el sacarosa invertido a la (azúcar de la leche) a lo largo del proceso digestivo. Este almidón resistente posibilita obtener porciones pocas de glucosa para su absorción. rellenos de tartas, salsa y alimentos infantiles".¹⁶ que los clientes seleccionen "alimentos con menos sacarosa agregado y que consuman hidratos de carbono a modo de frutas, vegetales y granos ricos en fibra, uniendo de dicha manera el consumo de hidratos de carbono digeribles con la ingesta de fibra (USDA, 2005)".¹⁷ El otro tipo es la fibra servible o soluble, la cual se refiere a los hidratos de carbono no digeribles, que se han extraído o fabricado desde las plantas, como gomas y pectinas .

```
graph TD; A[ ] --> B[GRASAS]; B --> C[Las grasas conforman alrededor de 20-25% de la energía de la dieta humana. (Ternura).19 a) Lípidos primordiales: Son los ácidos grasos que tienen la posibilidad de ser saturados, como los que tienen dentro la crema, la mantequilla, la manteca, el aceite de coco, las almendras o el chocolate; monoinsaturados, como los del aceite de maíz, de girasol, de las palomitas o de la nuez de macadamia; y poliinsaturados, como los que contienen los cacahuates, las nueces o el aceite de oliva. glucolípidos que hay en alimentos de procedencia animal como la leche y el atún; y las lipoproteínas que se nutrimientos son los de procedencia animal primordialmente. “Las grasas saturadas que poseen cadenas largas son sólidas a temperatura ambiental, tales como, el sebo.”20 Los ácidos grasos fundamentales se conocen como omega-6 y omega-3, y su consumo es importante, puesto que el cardiovascular. Primordialmente en la manteca y en las grasas para freír; los productos que contengan ácidos grasos, se ha demostrado que “tienen un impacto negativo sobre la salud humana”.21 El cuerpo humano forma triglicéridos al consumir alimentos que contengan ácidos grasos. Cuerpo y además se puede descubrir en alimentos de procedencia animal. 35%, de colesterol menor de 300 mg/día, y conservar al mínimo el consumo de ácidos grasos trans.]; C --> D[PROTEÍNAS]; D --> E[ ]
```

GRASAS

Las grasas conforman alrededor de 20-25% de la energía de la dieta humana. (Ternura).¹⁹ a) Lípidos primordiales: Son los ácidos grasos que tienen la posibilidad de ser saturados, como los que tienen dentro la crema, la mantequilla, la manteca, el aceite de coco, las almendras o el chocolate; monoinsaturados, como los del aceite de maíz, de girasol, de las palomitas o de la nuez de macadamia; y poliinsaturados, como los que contienen los cacahuates, las nueces o el aceite de oliva. glucolípidos que hay en alimentos de procedencia animal como la leche y el atún; y las lipoproteínas que se nutrimientos son los de procedencia animal primordialmente. “Las grasas saturadas que poseen cadenas largas son sólidas a temperatura ambiental, tales como, el sebo.”²⁰ Los ácidos grasos fundamentales se conocen como omega-6 y omega-3, y su consumo es importante, puesto que el cardiovascular. Primordialmente en la manteca y en las grasas para freír; los productos que contengan ácidos grasos, se ha demostrado que “tienen un impacto negativo sobre la salud humana”.²¹ El cuerpo humano forma triglicéridos al consumir alimentos que contengan ácidos grasos. Cuerpo y además se puede descubrir en alimentos de procedencia animal. 35%, de colesterol menor de 300 mg/día, y conservar al mínimo el consumo de ácidos grasos trans.

PROTEÍNAS

Las proteínas son diferentes a los hidratos de carbono y a las grasas, puesto que tienen dentro en su composición Las primordiales funcionalidades de las proteínas en el cuerpo humano integran su papel como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas. Por aminoácidos, y representan el 10-15% de la dieta. Hay mezclas de alimentos que aportan todos los aminoácidos fundamentales obteniendo de esta forma una proteína de las lentejas; la pasta y el queso; el arroz con leche y el sándwich de queso. “Prácticamente, todos los alimentos tienen dentro proteínas, aun cuando no en la misma concentración. Proteínas bastante aprovechables y poco aprovechables”.²⁵ Sin embargo, además, la conjunción de proteínas, conduce normalmente a un elevado aprovechamiento. En resumen, los hidratos de carbono incorporan la mayoría de la dieta humana, en segundo sitio permanecen Los 3 tienen que estar presentes en la dieta diaria.

MICRONUTRIENTES

Los micronutrientes son las vitaminas y los minerales, o nutrimentos inorgánicos. a) Vitaminas liposolubles: Son la A, D, E y K. cobalaminas o B12, piridoxina o B6, biotina, tiamina o B1 y ácido ascórbico o vitamina C Los minerales son fundamentales para la capacidad de los seres vivos.

