

Alumno: María José Hidalgo Roblero.

Profesor: Gabriela Eunice García.

Nombre del trabajo: Mapa Conceptual.

Licenciatura: Enfermería.

Materia: Nutrición Clínica.

Grado: I

Grupo: A

Nutrición

Definición de dieta

Definición de nutrición

Definición de alimentación

es "todo aquello que consumimos de alimentos y bebidas en el transcurso de un día".

es un proceso muy complejo que considera desde los aspectos sociales hasta los celulares, y se define como "el conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utilizan y excretan las sustancias nutritivas"

consiste en "la obtención, preparación e ingestión de alimentos"

Los monosacáridos normalmente aparecen como componentes básicos de los disacáridos y polisacáridos. Los monosacáridos más importantes de la dieta humana son la glucosa, la galactosa y la fructosa.

Macronutrientes

Las sustancias nutritivas son conocidas como "nutrimentos que se definen como unidades funcionales mínimas que la célula utiliza para el metabolismo y que son provistas a través de la alimentación".

Los macronutrientes son "nutrimentos que cumplen con funciones energéticas y que se encuentran en forma de polímeros y, por lo tanto, deben de ser digeridos para que el organismo los pueda utilizar"

La fructosa (azúcar de la fruta) es el más dulce de todos los monosacáridos, la mayoría de las frutas contiene 1% y 7%. La fructosa "constituye el 3% de peso seco de las verduras y el 40% de la miel".

Las grasas constituyen aproximadamente 20-25% de la energía de la dieta humana

Hidratos de carbono

Las grasas o lípidos se clasifican por su número de enlaces y posición de éstos en:

Los hidratos de carbono son fuente de energía en la dieta, y representan aproximadamente la mitad de las calorías totales. Los principales carbohidratos de la dieta se pueden clasificar en: 1) monosacáridos; 2) disacáridos, y 3) polisacáridos.

La lactosa, o azúcar de la leche, está formada por glucosa y galactosa y es sintetizada exclusivamente en las glándulas mamarias de los animales hembras lactantes.

Lípidos simples: Son los ácidos grasos que pueden ser saturados, como los que contienen la crema.

Lípidos compuestos: Son los fosfolípidos que se pueden encontrar en el huevo y en el hígado.

Lípidos misceláneos: Son los esteroides y vitaminas A, E y K.

Los polisacáridos son carbohidratos con más de diez unidades de monosacáridos. Las plantas sintetizan dos tipos de almidón: amilosa y amilopectina.

La maltosa (azúcar de malta), formada por dos moléculas de glucosa, raras veces se encuentra de modo natural en los alimentos de consumo, aunque se forma por la hidrólisis de los polímeros de almidón durante la digestión

Las proteínas son diferentes a los hidratos de carbono y a las grasas, pues contienen en su estructura química nitrógeno.

Proteínas

Micronutrientes

Las principales funciones de las proteínas en el cuerpo incluyen su papel como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas. Las proteínas están formadas por aminoácidos, y representan el 10-15% de la dieta.

Los micronutrientes son las vitaminas y los minerales, o nutrimentos inorgánicos. De hecho, el descubrimiento de las vitaminas permitió el nacimiento del campo de la nutrición

Las vitaminas son un grupo de micronutrientes esenciales que cumplen con los siguientes criterios:

Las vitaminas se clasifican según su solubilidad:

a) Vitaminas liposolubles: Son la A, D, E y K. b) Vitaminas hidrosolubles: Son las siguientes: ácido pantoténico, niacina, riboflavina o B2, ácido fólico, cobalaminas o B12, piridoxina o B6, biotina, tiamina o B1 y ácido ascórbico o vitamina C.

1. Compuestos orgánicos diferentes a las grasas, los hidratos de carbono y las proteínas.
2. Componentes naturales de los alimentos, presentes habitualmente en cantidades muy pequeñas.
3. No sintetizados por el cuerpo en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades fisiológicas normales.
4. Esenciales, también normalmente en cantidades muy pequeñas, para una función fisiológica normal (es decir, mantenimiento, crecimiento, desarrollo, y reproducción).
5. "Su ausencia o insuficiencia produce un síndrome o deficiencia específico".