



MATERIA

NUTRICION CLINICA

UNIDAD I

PRINCIPIOS GENERALES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

ALUMNO:

ABNER TRUJILLO VELASCO

ASESOR:

GABRIELA EUNICE GARCIA ESPINOZA

CARRERA:

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

TERCER CUATRIMESTRE

FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS

CONCEPTOS BASICOS DE NUTRICION

Definición de nutrición, alimentación y dieta

La nutrición va más allá de comer, 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”

Macronutriente

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”.

El más importante, y el que más está en la naturaleza de los monosacáridos, es la α -D glucosa. La dextrosa es la glucosa que se produce a partir de la hidrólisis del almidón de maíz. “Azúcar sanguínea” se refiere a la glucosa,

Las plantas sintetizan dos tipos de almidón: amilosa y amilopectina.
El almidón céreo procede del maíz y del arroz.

La cantidad recomendada de hidratos de carbono digeribles necesaria en la dieta varía entre 60% y 65% de las calorías totales y proporcionan 4 kcal/g de energía a los seres humanos.

Los ácidos grasos esenciales son conocidos como omega-6 y omega-3,

El cuerpo forma triglicéridos al consumir alimentos que contengan ácidos grasos. “Más del 95% de los lípidos del alimento se almacena en forma de triglicéridos”.

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

- Lípidos simples
- Lípidos compuestos
- Lípidos compuestos

Micronutrientes

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

1. Compuestos orgánicos diferentes a las grasas, los hidratos de carbono y las proteínas
2. Componentes naturales de los alimentos
3. No sintetizados por el cuerpo en cantidades suficientes

Los minerales son esenciales para la función de los seres humanos. Representan de 4 a 5% del peso corporal en el ser humano.

La deficiencia tanto de vitaminas como de minerales en los seres humanos puede llegar a ser mortal,