



Nombre del alumno: Adrián Guadalupe Díaz Álvarez

Nombre del profesor: Lisseth flores Vázquez

Nombre del trabajo: mapas conceptuales

Materia: nutrición clínica

Grado: 3 cuatrimestre

Grupo: B

Conceptos generales de nutrición

Importancia de la nutrición

Llevar una vida sana y activa se requieren alimentos en cantidad, calidad y variedad para satisfacer las necesidades de energía y nutrimentos, de tal forma que el individuo pueda desarrollar su máximo potencial y acrecentarlo. La importancia de la dieta para mantener el estado de bienestar y evitar enfermedades es cada vez más notoria.

Vinculación de la nutrición

La relación entre la nutrición eficiente y la futura aparición de enfermedades crónicas degenerativas es cada vez mayor; con una buena nutrición se pueden evitar las siguientes enfermedades o bien llevar un adecuado control de las mismas.

- Obesidad, desnutrición, trastornos de la alimentación (anorexia, bulimia, entre otros) patologías del aparato digestivo (anexos hígado y páncreas), hipertensión.

Definición de nutrición

La nutrición es la ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos y otras sustancias conexas; su acción, interacción y equilibrio respecto a la salud y a la enfermedad; además, se ocupa de las consecuencias sociales, económicas y culturales de los alimentos y su ingestión.

Organismo autotrofos

independiente, autónoma, limitada por la disponibilidad de nutrimentos inorgánicos, con requerimientos de agua, oxígeno, bióxido de carbono, entre otros. A partir de estas sustancias, los organismos pueden producir compuestos orgánicos.

Organismos heterótrofos

Su nutrición depende de organismos autótrofos o heterótrofos. Toda especie heterótrofa (entre ellas el ser humano) está obligada a alimentarse de otros especímenes, de sus tejidos, secreciones o de sus restos

ENERGÍA

Se define como la capacidad de efectuar un trabajo. El ser humano utiliza la energía que proviene de los alimentos en diversos procesos, como las reacciones químicas, mantenimiento y síntesis de tejidos, conducción eléctrica, esfuerzos musculares, producción de calor para conservar la temperatura corporal, entre otros.

RECOMENDACIONES

Las sugerencias adecuadas de los nutrimentos son la cantidad de éstos que las autoridades en materia de nutrición de un país recomiendan ingerir para cubrirlos en forma suficiente. Representa una cifra colectiva y es el resultado de un cálculo estadístico

REQUERIMIENTO

Es la cantidad mínima que un individuo necesita ingerir de un nutrimento para mantener una correcta nutrición, difiere de una persona a otra de acuerdo con la edad, sexo, estatura, actividad física, estado fisiológico, estado de salud.

Kilocaloría

Con frecuencia es conocida como caloría. Es la unidad de energía térmica que equivale al calor necesario para elevar la temperatura de 1 g de agua, 1 °C de 14.5 a 15.5 °C a nivel

del mar; para los fines de la nutrición se utiliza kilocaloría (1

NUTRIMENTO

Es cualquier sustancia que realiza una función en el organismo y es ingerida en la dieta. Se considera la sustancia o unidad funcional mínima que la célula utiliza y es provista a través de la alimentación.

DIETA

Se define como dieta a todos los alimentos que se ingieren en un día, no hay que confundirse con régimen de reducción, donde se limitan las calorías. Proviene del griego *diáita*, que significa "forma de vida".

ALIMENTO

Por definición, todo alimento tiene valor nutrimental que es el aporte de nutrimentos y se define como el "órgano, tejido o secreción de organismo de otras especies que contienen concentraciones apreciables de uno o más nutrimentos biodisponibles.



Características del alimento

Los alimentos deben de reunir ciertas características para que sean considerados como tales, a continuación se describen algunas de ellas.

- Contenido nutrimenta
- Biodisponibilidad
- Inocuidad

Leguminosas

Se han descubierto casi 18 000 especies de leguminosas; sin embargo, se consumen cerca de 30, su característica principal es que vienen en vaina. En esta familia se encuentra el frijol, lenteja, haba, garbanzo, soya, arvejón (chícharo), cacahuete.

La combinación cereal, leguminosa es muy común y mejora la calidad de la proteína.

Hidratos de carbono

compuestos orgánicos provenientes en su mayoría de la fotosíntesis de las plantas, a excepción del glucógeno (reserva de energía de los animales, se encuentra en el hígado) y la lactosa (azúcar de la leche).

Monosacáridos

Los monosacáridos raras veces se encuentran libres en la naturaleza, existen de 3, 4, 5 y 6 átomos de carbono, no pueden ser desdoblados por hidrólisis, es la forma en que se absorben en el organismo.

Fibra

La fibra dietética es el material celular de los vegetales que les proporciona el sostén, el ser humano no la puede absorber ya que no cuenta con enzimas endógenas que la desdoblen; su consumo se ha asociado desde el punto de vista epidemiológico con la protección contra enfermedades crónico degenerativas

Proteínas

La palabra proteína proviene del griego prota, que significa lo primero, lo más importante, o del dios Proteo, por la cantidad de formas que pueden tomar. Esto se debe a que no existiría vida si no hubiera proteínas, porque realizan muchas funciones en el organismo.

Lípidos

Los lípidos o grasas tienen una composición química muy variable, son insolubles en agua y solubles en solventes orgánicos, como el éter, alcohol, cloroformo; su estructura molecular contiene hidrógeno, carbono y oxígeno.

Vitaminas

El primero en denominar a las vitaminas fue Casimir Funk en 1919, quien aisló un concentrado relacionado con la pirimidina del arroz integral que curaba la pelagra, observó que contenía nitrógeno en forma básica y podía ser una amina, consideró a este compuesto "vital para la vida", por lo cual lo denominó vitamina, aun cuando no siempre las vitaminas son aminas, sino que son compuestos orgánicos que presentan estructuras químicas independientes



Micronutrientes

Vitamina A

Forma parte de los pigmentos visuales de los bastones y conos de la retina, por lo que es un fotorreceptor.

Se encuentra en: Hígado, riñón, grasa de la leche, margarina fortificada, yema de huevo, verduras de hojas amarillas y verde oscuro, chabacanos, melón y durazno.

Vitamina D

Estable al calor y a la oxidación.

Se manifiesta como raquitismo en niños y osteomalacia en adultos: Raquitismo. Deficiente mineralización en organismos en crecimiento, dolor óseo. La principal fuente de vitamina D es la luz solar que convierte el 7-deshidrocolesterol en colecalciferol; se encuentra en alimentos como la leche fortificada, hígado, yema de huevo, salmón, atún y sardinas.

Vitamina k

se encuentra en vegetales de hojas oscuras, hígado, aceites vegetales y cereales integrales.

Participa en el hígado en la síntesis de algunos factores que forman parte de la llamada cascada de la coagulación cuyo fin es detener hemorragias de vasos sanguíneos dañados a través de la formación de un coágulo.

Vitamina C

Potente antioxidante, cofactor enzimático para la biosíntesis, actúa como donador de electrones en ocho enzimas diferentes: tres de ellas actúan en la hidroxilación del colágeno, por lo que resultan esenciales para el desarrollo y mantenimiento de tejido de cicatrización, vasos sanguíneos y cartílago

Fuentes

- Frutas y verduras, sobre todo cítricos y guayaba.

Vitamina B1

Descarboxilación oxidativa de los -ácidos carboxílicos, catalizada por los complejos de deshidrogenasas, se lleva a cabo en la mitocondria y es necesaria para la formación de acetyl CoA a partir del piruvato y la producción de succinil CoA en el ciclo del ácido cítrico.

Fuentes

Cereales integrales y, o enriquecidos, o ambos; vísceras, leguminosas y frutos secos.

Vitamina B12

Actúa como coenzima, en reacciones de isomerización, deshidrogenación y metilación. Interviene en la utilización de ácidos grasos, en la síntesis de metionina a partir de homocisteína. Interviene en la formación y maduración de eritrocitos.

Fuentes

Carne y productos cárnicos y, en menor grado, la leche y productos lácteos. No se encuentra en productos vegetales.

Bibliografía

Conceptos básicos de la nutrición

"Laura Georgina mejía Mendoza"