



Nombre de alumno: DULCE MARIA ORTEGA GORDILLO

Nombre del profesor: DANIELA
MONSERRAT MENDEZ

Nombre del trabajo: ENSAYO

Materia: NUTRICION CLINICA

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3°

Grupo: “ ”

LOS MACRONUTRIENTES, ALIMENTACION Y SALUD PÚBLICA

Vamos a tratar diferentes temas basados a la nutrición, problemas de sobre peso y la obesidad de adultos y niños. Que generan enfermedades que podrían ser mortal a causa de la mala alimentación, para poder evitar la obesidad y el sobre peso hay que tener una buena alimentación; comer más frutas y verduras.

Los polisacáridos y los monosacáridos son importantes ya que son fuentes de energía en la dieta, agua y electrolitos la capacidad de los organismos y el líquido de manera constante para las uniones químicas de alimentos. Alimentarse correctamente bien seguir una alimentación equilibrada.

Conceptos generales de macronutrientes

El término nutrición está de moda, lo escuchamos a diario sobre el problema de sobre peso y obesidad que existe en México tanto en adultos como en niños. Lo importante es comprender el término de nutrición ya que es un concepto complejo.

Sustancias nutritivas

Son conocidas como nutrimentos que se define como unidades funcionales. La alimentación consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos. La dieta es todo aquello que consumimos de alimentos y bebidas en el transcurso de un día, todos los nutrientes son importantes cada uno, se observan en el organismo en diferentes casos a otro.

Nutrientes

Los nutrientes son aquellas sustancias integradas normales de nuestro organismo y de los alimentos.

Función energética

Proveen el material energético necesario.

Función plástica

Proveen las sustancias necesarias.

Función reguladora

Suministran las sustancias necesarias para llevar a cabo las funciones orgánicas.

Macronutrientes

Son nutrientes que cumplen con funciones energéticas.

Grasas

Constituyen aproximadamente 20-25% de la dieta humana.

Proteínas

Hidratos de carbono.

Aminoácidos

Las proteínas son moléculas formadas por aminoácidos.

Calidad y cantidad de proteínas

Para analizar el valor de una proteína en cualquier alimento conviene saber cuánta proteína total posee.

Digestión y absorción de proteínas

Las proteínas que se consumen en la dieta sufren una serie de cambios físicos.

Necesidades de proteína

Los niños necesitan más proteínas que los adultos debido a que deben crecer durante los primeros meses de vida.

Balance electrolítico

Equilibrio electrolítico se usa en valores expresados.

Energía

Capacidad para realizar un trabajo considerado.

Caloría

Es la cantidad de energía necesaria.

Requerimiento energético

Representa la cantidad de energía proveniente.

Tasa metabólica

Es la cantidad de energía que se pierde.

Metabolismo basal

Energía mínima necesaria para mantener el metabolismo celular, tisular y las funciones esenciales.

Gasto energético de reposo

Mayor parte del gasto energético diario.

Edad

En las edades tempranas es mayor que la demanda anabólica.

Ciclo menstrual

Durante el mismo se registran variaciones, el nivel más bajo.

Embarazo y lactancia

El GER aumento debido a los procesos de crecimientos.

Hipertermia

La fiebre aumenta, la tasa metabólica de 7 a 13% por cada grado centígrado de aumento.

Conclusión

Pues que la mayor parte de adultos y niños son causadas por la obesidad y el problema de sobre peso, por la mala alimentación que tienen y puede llegar hacer mortal si no cambian la manera de habito alimenticio.

La energía es importante ya que con las fuentes de alimentos hace que nuestro cuerpo nos de proteínas y energía, ya que es importante la fuente de energía para la dieta. El agua y el electrolitos son fuentes, organismos y el liquido de manera constante, los conceptos generales es el problema de sobrepeso y obesidad, las sustancias nutritivas son alimentos nutritivos conocidos como nutrialimentos.

Los nutrientes son todas las sustancias integradas en nuestro organismo, las funciones energéticas son todas aquellas que promueven sustancias energéticas.