



Presentado por: Ávila Delesma Clara del Rosario.

Nombre del Catedrático: Lic. Joanna Casanova Ortiz.

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico, "Principios Generales de Nutrición y Dietética."

Materia: Nutrición Clínica.

Grado: 3° Cuatrimestre, Enfermería.

Pichucalco, Chiapas a 21 de mayo de 2021.



Conceptos generales. Macronutrientes.

- **Nutrición:** se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de comer, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo. En pocas palabras podemos decir que la Nutrición trasforma los alimentos para poder obtener energía.
- **Alimentación:** acto voluntario y por lo general, llevado a cabo ante la necesidad fisiológica o biológica de incorporar nuevos nutrientes y energía para funcionar correctamente. Por lo consiguiente la Alimentación consiste en darle a nuestro organismo las necesidades del alimento para tener nutrientes y energía.
- **Dieta:** todo aquello que consumimos de alimentos y bebidas en el transcurso de un día. Así pues, todos los seres humanos estamos a dieta a diario, la diferencia radica en el tipo de dieta que debe consumir cada persona con base en la edad, el sexo, la estatura, el peso, la condición clínica, económica, y social. Característica de dieta correcta: Completa. Que contenga todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos. Equilibrada. Que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí. Inocua. Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes y se consume con moderación. Suficiente. que cubra las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable y en el caso de los niños, que crezcan y se desarrollen de manera correcta. Variada. que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas. Adecuada. que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.
- **Macronutrientes:** son aquellas sustancias que proporcionan energía al organismo para un buen funcionamiento, y otros elementos necesarios para reparar y construir estructuras orgánicas, para promover el crecimiento y para regular procesos metabólicos.
- **Proteínas:** Formación y reparación de órganos, tejidos y anticuerpos. Mantienen y fortalecen los músculos del cuerpo. Alimentos de origen animal, Leguminosas. Las proteínas son células que permiten reparar daños en nuestro organismo.
- **Carbohidratos:** su función principal es almacenar y reserva de energía en forma de glucógeno que se moviliza rápidamente para generar glucosa cuando se necesita. Los carbohidratos simples son aquellos que se descomponen rápidamente después de su ingesta, los puedes encontrar de forma natural en la leche y sus derivados o las frutas, de igual forma está presentes en azúcares refinados como el azúcar, los alimentos de repostería, los almibares o las gaseosas.
- **Grasas:** proporcionan energía de manera concentrada. Principal reserva de energía del organismo. Estructura a las células. Hormonas. Recubren órganos vitales. Tipo de grasas y alimentos que las contienen: Grasa saturada Grasa animal: carnes, vísceras, embutidos, piel de pollo, huevos, lácteos enteros, nata, yema de huevo. Aceite de coco y palma (muy utilizados en la bollería industrial).

Micronutrientes.

- **Micronutrientes:** se dividen en vitaminas y minerales. Son esenciales para el desarrollo de las actividades diarias y su función principal es facilitar las reacciones químicas propias del cuerpo son sustancias que no aportan energía, pero son esenciales para el buen funcionamiento de nuestro organismo. En este grupo encontramos; Vitaminas: Hidrosolubles: son ocho vitaminas del grupo B y la vitamina C, y Liposolubles: vitaminas A, D, K o E. Minerales y oligoelementos: en este grupo se encuentran el calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, cloro, azufre, hierro, yodo, cinc, cobre, cromo, selenio y flúor. Podemos decir que gracias a los micronutrientes nos ayudan a protegernos de ciertas enfermedades que podemos encontrar en nuestros alimentos cotidianos, pero también nos ayuda en nuestro desarrollo y en cuestiones de la piel, no nos aportan energía, pero ayudan en sus funciones vitales a nuestro organismo.
- **Vitaminas:** son sustancias orgánicas presentes en cantidades muy pequeñas en los alimentos, pero que el cuerpo necesita para crecer y desarrollarse normalmente, son factores vitales en la dieta. Las vitaminas se clasifican en dos grupos; liposolubles, como su nombre indica, se disuelven en grasas. Aquí se encuentran la A, D, E y F. Estas vitaminas, al contrario que las hidrosolubles, sí se almacenan en tejidos grasos del organismo (hígado, tejido adiposo), por lo que pueden dar problemas de toxicidad. Vitamina A (y su precursor*, betacaroteno): Necesaria para la vista, piel y membranas mucosas saludables, crecimiento de los huesos y los dientes, salud del sistema inmunitario. Vitamina D: Necesaria para la absorción adecuada de calcio; se almacena en los huesos. Vitamina E: Antioxidante; protege las paredes celulares. Vitamina K: Necesaria para una buena coagulación de la sangre. Vitamina hidrosoluble son solubles en elementos acuosos, lo que quiere decir que se eliminan fácilmente a través de la orina. En este grupo se encuentran las vitaminas C y las B1, B2, B3, B6 y B12. La mayoría de las personas son capaces de consumir cantidades suficientes de vitaminas hidrosolubles simplemente por el consumo de una dieta equilibrada. Tiamina (vitamina B1): Parte de una enzima necesaria para el metabolismo de energía; importante para la función nerviosa. Riboflavina (vitamina B2): Parte de una enzima necesaria para el metabolismo de energía; importante para la visión normal y la salud de la piel. Niacina (vitamina B3): Parte de una enzima necesaria para el metabolismo de energía; importante para el sistema nervioso, el aparato digestivo y la salud de la piel. Ácido pantoténico: Parte de una enzima necesaria para el metabolismo de energía. Biotina: Parte de una enzima necesaria para el metabolismo de energía. Piridoxina (vitamina B6): Parte de una enzima necesaria para el metabolismo de proteínas; ayuda en la producción de glóbulos rojos. Ácido fólico: Parte de una enzima necesaria para producir ADN y células nuevas, especialmente glóbulos rojos. Cobalamina (vitamina B12): Parte de una enzima necesaria para la producción de células nuevas; importante para la función nerviosa. Ácido ascórbico (vitamina C): Antioxidante; parte de una enzima necesaria para el metabolismo de proteínas; importante para la salud del sistema inmunitario; ayuda en la absorción del hierro. En mi conclusión las vitaminas son muy necesarias para nuestro desarrollo ya que nos aportan muchos beneficios y energía que diariamente utilizamos y así mismo se aprovechan los nutrientes de cada uno. En base a nuestra dieta podemos tener un equilibrio de estas vitaminas por eso es importante tener en cuenta que alimentos nos hacen bien.
- **Minerales:** son los elementos naturales no orgánicos que representan entre el 4 y el 5 por ciento del peso corporal del organismo y que están clasificados en macrominerales y oligoelementos. El ser humano los necesita para mantener el buen funcionamiento del cuerpo y garantizar, entre otros, la formación de los huesos, la regulación del ritmo cardiaco y la producción de las hormonas. Los minerales pueden dividirse en macrominerales que son aquellos que el organismo necesita en cantidades más grandes. En este grupo se incluyen el calcio, fósforo, magnesio, potasio, azufre, cloro y sodio y oligoelementos los minerales que el organismo sólo requiere en pequeñas cantidades. Los principales oligoelementos son: hierro, manganeso, cobre, selenio, yodo, cobalto, cinc y flúor. minerales son los elementos, clasificados en macrominerales y oligoelementos. Los minerales nutren al organismo y forman parte de nuestras estructuras, huesos y dientes, gracias a ellos podemos tener un adecuado funcionamiento.

Agua y electrolitos.

Agua y Electrolitos: las funciones principales del agua en nuestro organismo son: las reacciones que se producen en las células, transportador de nutrientes, regula la temperatura del cuerpo, elimina las sustancias de desecho, lubricación de articulaciones y tejidos y son los componentes esenciales de muchos líquidos del organismo. Requerimos agua dependiendo de la edad, un ejemplo serio de una persona del sexo masculino requiere de 2,5 L, al día y en el caso del sexo femenino 2 L al día. Los electrolitos son minerales presentes en la sangre y otros líquidos corporales que llevan una carga eléctrica. Es importante mantener un equilibrio de electrolitos en el cuerpo, debido a que ellos afectan la cantidad de agua corporal, la acidez de la sangre (pH), la acción de los músculos y otros procesos importantes. Los electrolitos están presentes en la sangre como ácidos, bases y sales y se pueden medir por medio de estudios de la sangre en el laboratorio. Los electrolitos son sustancias esenciales en la carrocería requerida para la transmisión de señales de la función de la célula y de la célula. En el cuerpo humano, los electrolitos principales son: Sodio (Na). Potasio (K). Calcio (Ca²). Magnesio (Mg²). Cloruro (Cl⁻). Fosfato del hidrógeno (HPO₄²⁻). Carbonato de hidrógeno (HCO₃⁻). En base a la información puedo comentar que el agua es más importante de lo que creemos, ya que ello nos ayuda a mantenernos en buen estado y sobre todo a mantenernos en equilibrio. Conforme vamos creciendo el agua en nuestro organismo va disminuyendo, pero al momento de nacer somos propensos a deshidratarnos mucho más rápido, al igual pasa cuando somos ancianos, por eso es muy importante tomar agua.

Energía.

Energía: se aplica en la nutrición en lo que refiere al consumo de alimentos (que contienen la energía) y la cantidad que el ser humano requiere para vivir. Esto implica que el ser humano es un transformador de tipos de energía que funciona en forma permanente o constante. **ENERGÍA:** Capacidad para realizar trabajo. (Krause, Nutrición). Por ello la energía es vital para realizar nuestras funciones y actividades, nos ayuda mantener nuestra temperatura y nos ayuda en cuestión de nuestros tejidos.

Recomendaciones nutricionales y alimentarias, dieta equilibrada.

Cuidar nuestra higiene personal. actividad física. dejar de fumar. moderar el consumo de bebidas alcohólicas. piensa saludable. tomar a diario 8 vasos de agua segura. reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio. al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo. controlar el consumo de alimentos fritos, rebozados o precocinados. Limitar el consumo de carnes con alto contenido de grasa como el cerdo, cordero, gallina, oca, pato, hamburguesas comerciales, vísceras en general y despojos del animal.

El concepto de cantidad está unido al de ración. Por ración entendemos la cantidad o porción de alimento adecuada a la medida de un plato «normal»; también puede hacer referencia a una o diversas unidades: huevo, yogur, piezas de fruta, etc.

PRINCIPIOS GENERALES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA.