



Nombre de alumnos: Kerilin Dominguez Marquez

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico sobre principios generales de nutrición y dietética

Materia: Nutrición clínica

Grado: 3er Semestre De Lic En Enfermería

Grupo: Escolarizado

Pichucalco, Chiapas a 20 de mayo del 2021

PARCIAL 1 TEMA: PRINCIPIOS GENERALES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Objetivo: Conocer los conceptos generales de la Nutrición para de esta forma entender sus bases y poder aplicar la nutrición clínica en personas con patologías.

CUADRÓ SINÓPTICO DE PRINCIPIOS GENERALES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA.

⊕ Nutrición

La nutrición es el proceso biológico en el que el organismo absorben alimentos necesarios para la vida, ya que es importante para el funcionamiento y el mantenimiento de la digestión y sus funciones de los s/v, por lo cual podemos decir que se utiliza en la vida cotidiana para que el cuerpo tenga nutrientes como son el agua, vitaminas, minerales, carbohidratos, proteínas y grasas.

⊕ Alimentación

La alimentación es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo, ya que es importante porque aportan nutrientes que son sustancias denominadas mediante digestión, por lo cual el uso que tiene en la vida cotidiana es para poder ingerir alimentos al organismo los cuales sean sustancias que les ayuden a poder vivir sin ningún tipo de enfermedad.

⊕ Dieta

La dieta es todo aquello de lo que comemos o ingerimos en 24 hrs, de forma que eso va a depender de nuestro gusto, economía, tiempo, hábitos, costumbres, religión, cultura y ubicación.

CUADRÓ SINÓPTICO
DE CONCEPTOS
GENERALES
MACRONUTRIENTES



Características de dieta correcta.

Las características de una dieta correcta debe ser completa y equilibrada, ya que esta es determinada por diversos factores como son socioeconómicos (presupuesto para alimentos), personales (gustos, alergias a algún alimento o intolerancias) familiares (costumbres) y situacionales (eventos, enfermedades, horarios laborales).

Tipos de características de dieta correcta

Es así como podemos decir que una dieta debe cubrir con estos seis tipos de características para que sea correcta por los cuales son;

1. **Completa:** Que contenga todos los nutrientes, es decir proteínas, lípidos y carbohidratos, para que la dieta sea correcta o completa deberá incluir los 3 grupos de alimentos en cada comida como suelen ser (1. frutas y verduras, 2. leguminosas y alimentos de origen animal y 3. cereales y tubérculos).
2. **Variada:** Que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas, es decir, no comer siempre lo mismo, en los 3 grupos de alimentos tenemos varias opciones como por ejemplo las frutas en el desayuno será 1 naranja, en la comida 1 manzana y en la cena 1 pera, es así como ingerimos diferentes frutas y aprovechamos los nutrientes que nos aportan cada fruta.
3. **Suficiente:** Que cubra las necesidades del cuerpo, en adultos que la dieta aporte una buena nutrición y un peso saludable y en los niños que la dieta ayude a su correcto crecimiento y desarrollo.
4. **Inocua:** Que su consumo no implique riesgos para la salud, es decir que esté libre de microorganismos como son bacterias, hongos, toxinas de una contaminación de alimentos.
5. **Adecuada:** Acorde a gustos, cultura, económica, pero sin romper las otras características.
6. **Equilibrada:** Que los nutrientes guarden proporciones adecuadas entre sí, es decir un 55% a 60% a carbohidratos, 15% a 20% en proteínas y un 25% a 30% que corresponde a lípidos.



Carbohidratos

CONCEPTO

Los carbohidratos también conocidos como glúcidos, hidratos de carbono y sacáridos son aquellas moléculas orgánicas compuestas por carbono, hidrogeno y oxígeno que resultan ser la forma biológica primaria de almacenamiento y consumo de energía.

FUNCIONES

La función principal de carbohidratos es la aportación de la energía necesaria día a día, sin embargo, también tiene otras tareas relacionadas con una buena salud y un buen funcionamiento de nuestro organismo de los cuales suelen ser plástica, ahorro de proteína, formación de glucosa y cuidado de cuerpo de cetónicos.

CLASIFICACION

Los carbohidratos suelen dividirse en dos de los cuales los simples; son los que nos dan energía instantánea y absorción rápida y los completos; son los que nos dan energía durante todo el día.

FUENTES ALIMENTARIAS

En general, podemos encontrar hidratos de carbono en diversos alimentos como suelen ser en las frutas, cereales, verduras y leguminosas, entre otros, ya que a pesar de que no siempre han tenido un buen aporte, así es como son necesario aportar para tener energía que necesita el organismo.

RECOMENDACIONES DE CONSUMO EN UNA DIETA SANA

Para mantener una dieta equilibrada el consumo de hidratos de carbono debe suponer de la mitad de las calorías totales por lo cual un gramo de hidratos de carbono contiene 4 calorías

CONCEPTO

Los lípidos o grasas son conjuntos de moléculas orgánicas constituidas primordialmente por átomos de carbono, hidrogeno, y oxígeno, así como elementos como nitrógeno, fosforo y azufre, que tienen características de ser moléculas hidrófobas, de modo que forman parte vital de la alimentación de los seres vivos ya que muchas vitaminas no pueden asimilarse excepto en presencia de ciertos lípidos y además muchos ácidos grasos que resultan indispensable para el metabolismo.

FUNCIONES

Los lípidos en nuestro metabolismo cumple ciertas funciones que el cuerpo puede obtener ya que suelen ser energéticas, reguladora, estructural en el organismo, transportadora y de protección.

RECOMENDACIONES DE CONSUMO EN UNA DIETA SANA

Para mantener una dieta sana en los lípidos es necesario tomar encuentra estos 3 puntos de los cuales suelen ser;

1. Limitar el consumo de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta calórica diaria.
2. Limitar el consumo de grasas trans a menos del 1%.
3. Sustituir las grasas saturadas y las grasas trans por grasas no saturadas (2, 3), en particular grasas poliinsaturadas.

Grasas



**CUADRO
SINOPTICO
DE
MICRONUTRIENTES**

✚ Concepto

Los micronutrientes son elementos que el organismo no puede sintetizar, que por lo cual se tienen que ingerirse con la alimentación, aunque solo se necesitan en cantidades muy pequeñas ya que su papel es preponderante en numerosos procesos fisiológicos, que por lo tanto son indispensables para la salud.

TIPOS DE MICRONUTRIENTES

Los micronutrientes más conocidos son; las vitaminas, como las vitaminas A, C y E, los minerales, como el hierro, el cobre y el magnesio y los oligoelementos, como el yodo, el cobre, el selenio, el flúor.

CONCEPTO

Las vitaminas son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales.

CLASIFICACION

1. **LIPOSOLUBLES:** Se disuelven en grasas y son aquellas como la Vitamina A (retinol), Vitamina D (calciferol), Vitamina E (tocoferol) y Vitamina K (fitomenadiona).
2. **HIDROSOLUBLES:** Se disuelven con agua, de modo que incluye el complejo B y la vitamina C, así como las vitaminas del grupo B participan activamente en el metabolismo celular y a grandes rasgos, intervienen en la producción de energía y en el funcionamiento de los órganos, de modo que estos lo podemos encontrar en la; Vitamina B1 (tiamina), Vitamina B2 (riboflavina), Vitamina B3 (niacina), Vitamina B5 (ácido pantoténico), Vitamina B6 (piridoxina), Vitamina B8 (biotina). - Vitamina B9 (ácido fólico), Vitamina B12 (cianocobalamina) y Vitamina C (ácido ascórbico).

✚ Vitaminas

CONCEPTO

Los minerales son nutrimentos inorgánicos esenciales, y su presencia e intervención en nuestro organismo es imprescindible para la actividad de las células.

TIPOS DE MINERALES

1. **MACROMINERALES:** Son aquellos que el organismo necesita en cantidades más grandes de los cuales en este grupo se incluyen el calcio, fósforo, magnesio, potasio, azufre, cloro y sodio, de igual forma son necesarios para que las funciones del organismo se desarrollen con normalidad, de modo que lo encontramos en él; **CALCIO:** lácteos, derivados de los lácteos, hojas verdes, salmón, las sardinas, frutos secos, etc, **MAGNESIO:** vegetales, frutos secos, legumbres y cereales, **FOSFORO:** carne, leche, cereales y pan integral, **POTASIO:** espinacas, uvas, moras, zanahorias, plátanos, naranjas y patatas, **AZUFRE:** cebolla, ajos, frutos secos, carnes rojas y legumbres, **CLORO:** sal de cocina, algas marinas, lechuga, tomates, aceitunas, centeno y apio y **SODIO:** sal común.
2. **OLIGOELEMENTOS:** Estos son los minerales que el organismo sólo requiere en pequeñas cantidades como suelen ser; **HIERRO:** carnes rojas, legumbres, salmón, atún, frutas deshidratadas, huevos, ostras, cereales, entre otros, **MANGANESO:** nueces, te, legumbres, semillas, verduras de hojas verdes y cereales integrales, **COBRE:** marisco, legumbres, nueces, patatas, verduras de hojas verdes y frutas deshidratadas, **SELENIO:** carnes, leche, pan, cereales y mariscos, **YODO:** atún, bacalao, lácteos, cereales, salmón común, algunas frutas y verduras, **COBALTO:** almejas, pescados, quesos, carnes rojas, cereales integrales, peras, cerezas, legumbres, avellanas y nueces, **CINC:** levaduras, nueces, carne de cerdo y de cordero y **FLOUR:** aguas fluoradas, te, café, pescado, mariscos, espinacas y col.

✚ Minerales



CUADRO SINOPTICO DE AGUA Y ELECTROLITOS

✚ Agua

CONCEPTO

Es un líquido inodoro (sin olor), insípido (sin sabor) e incoloro (sin color).

FUNCIÓN DEL AGUA

El agua tiene la función de transportar nutrientes a las células, así como también ayuda a la digestión de los alimentos o estabilizar nuestra temperatura, es por eso tener el hábito de beber agua con asiduidad es sinónimo de salud.

REQUERIMIENTO DIARIO

Los requerimientos suelen variar en la función de la edad, la climatología, el estado fisiológico, el ejercicio y la enfermedad; el peso corporal determina cuántos litros de agua necesitas para mantenerte correctamente hidratado multiplicamos tu peso en kilogramos por el número 35 debido a que cada kilo de masa corporal necesita 35 ml para hidratarse, el resultado arrojará los mililitros.

BENEFICIOS

1. Mejora el ánimo porque el agua nos hace sentirnos bien, 2. Ayuda a perder peso: consumir agua reduce el hambre y ayuda al cuerpo a metabolizar la grasa acumulada. Además, el agua tiene cero calorías, 3. Mejora el sistema inmunológico: beber la cantidad recomendada evita enfermarse de gripe y otras dolencias como las piedras del riñón y ataques al corazón, 4. El agua es un remedio natural contra el dolor de cabeza y espalda, sobre todo los que son causados por la falta de hidratación, 5. Reduce el riesgo de padecer cáncer de vejiga y de colon. Beber la cantidad recomendable asegura que el hígado, los riñones, el sistema digestivo e inmunológico cumplan correctamente sus funciones, 6. Alivia la fatiga: si el organismo no tiene agua, nuestro corazón, por ejemplo, tiene que trabajar más para bombear la sangre oxigenada a todas las células. Sucede igualmente en el resto de los órganos vitales: se agotan, sufren y, por tanto, nosotros también, 7. Ayuda a tener nuestra piel hidratada previniendo el envejecimiento de esta. El agua ayuda a reponer los tejidos de la piel, la hidrata y aumenta su elasticidad. Nos hará parecer más jóvenes, 8. Nos ayuda a concentrarnos y mejorar nuestro rendimiento intelectual ya que el cerebro está compuesto principalmente de agua Y 9. Evita los calambres musculares, los esguinces y mejora la resistencia de los ligamentos en la práctica deportiva.

✚ Electrolitos

CONCEPTO

Los electrolitos son minerales presentes en la sangre y otros líquidos corporales que llevan una carga eléctrica, lo cual afecta cómo funciona su cuerpo en forma de la cantidad de agua en el cuerpo, la acidez de la sangre (el pH), la actividad muscular y otros procesos importantes, así como de igual forma los electrolitos principales son:

FUENTES

CALCIO; Se encuentra en muchos peces, sobre todo las sardinas, en las espinacas y en las almendras.

FOSFORO; Hay fósforo en las almendras también, así como en las nueces, las carnes magras y el huevo son fuentes confiables de este electrolito, al igual que lácteos como los quesos y el yogur.

SODIO; Existe en remolacha, apio, aceitunas y tomate

MAGNESIO; Hay en las verduras de hoja verde, el pescado y los frutos secos, así como existe gran cantidad de magnesio en el chocolate.

POTASIO; Puede encontrarse en buena cantidad en las verduras de hoja verde y en muchas frutas como las bananas y los cítricos



CUADRO SINOPTICO DE ENERGIA

⚡ Energía

CONCEPTO

Es el combustible que el cuerpo humano necesita para vivir y ser productivo. todos los procesos que se realizan en las células y los tejidos producen y requieren de la energía para llevarse a cabo. en el cuerpo humano, los alimentos son transformados en sustancias nutritivas.

UTILIZACION

- 1.- la primera es el índice metabólico de reposo y es la energía básica que necesita el organismo para las actividades elementales de todos los días; a saber: mantener su temperatura, respirar, circular nuestra sangre, digerir, etc. efecto térmico de los alimentos.
- 2.- la segunda es la necesaria para la actividad física que desarrollemos sea deporte, trabajo o estar en la casa; y es conocida como factor de actividad. efecto térmico del ejercicio.
- 3.- la tercera se aplica en los casos en que existen enfermedades, operaciones o periodos de recuperación de alguna operación (factor de agresión)

OBTENCIÓN DE LA ENERGÍA A PARTIR DE LOS ALIMENTOS

- ENERGÉTICO: hidratos de carbono, lípidos.
- PLÁSTICO: proteínas.
- REGULADORES: minerales y vitaminas.

ALIMENTOS QUE PROPORCIONAN MUCHA ENERGIA

FRUTOS SECOS: Los frutos secos son uno de los alimentos más energéticos que podemos encontrar en la naturaleza. Aportan un alto contenido en ácidos grasos esenciales que nuestro cuerpo no podría obtener por sí mismo, y son una fuente de proteínas que nos dan fuerzas. Además, ¡son antioxidantes! Aunque tienen más calorías que otros productos, su gran ventaja frente a otros alimentos es que sus efectos sobre el organismo son casi instantáneos.

HUEVOS: ¡Los huevos son la mayor fuente de proteínas! Tan sólo uno ya provee el 30% de la cuota diaria necesaria. Y las proteínas son las responsables del funcionamiento de la musculatura y las que transportan los nutrientes por la sangre, así que resultan fundamentales para que el cuerpo se reponga tras un esfuerzo. ¡Ya sabes porque muchos deportistas toman claras de huevo!

PLATANO: Aporta una enorme cantidad de este mineral, que ayuda a normalizar el balance de agua en el organismo y a fortalecer los músculos. El potasio desempeña un papel importante en la mayoría de las funciones vitales, y es fundamental para que el cuerpo tenga energía durante el día. De hecho, la fatiga y el cansancio se asocian casi siempre a un déficit de este compuesto.

AJO: Contiene una fibra llamada inulina, la cual ayuda a sentirse satisfecho por más tiempo. La inulina también ayuda a absorber el hierro, por lo que juega un papel importante en la prevención de la fatiga. Además, el ajo mejora la circulación sanguínea y reduce el colesterol. Eso sí, la mejor forma de aprovechar todas sus propiedades medicinales es consumiéndolo en forma cruda, ya que cocido pierde más del 90% de su efectividad.

AVENA: Contiene fósforo, hierro, calcio y lecitina y es un hidrato de carbono complejo, lo que significa que su digestión es más lenta y que proporciona energía durante más tiempo. ¡Por eso es ideal tomarla en el desayuno! La avena también reduce el colesterol, aporta fibra y produce una sensación de saciedad, lo que ayuda a mantener a raya el hambre y, por tanto, a bajar de peso.

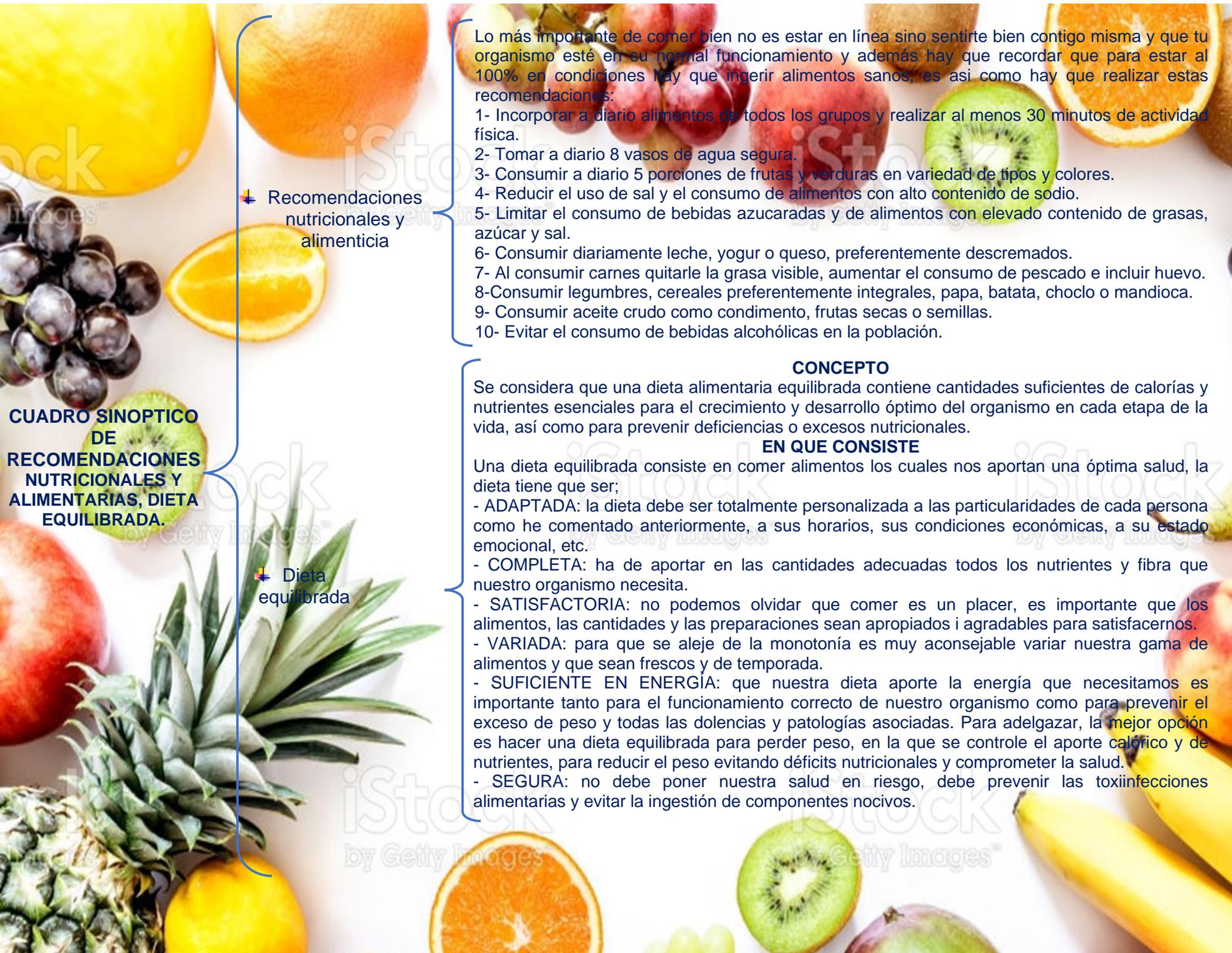
ESPINACAS: Contienen carotenoides y betacarotenos, antioxidantes, vitamina K y vitaminas del complejo B, y favorecen la digestión y el funcionamiento muscular. Además, ¡apenas tienen calorías! Cualquier tipo de verdura te ayudará a vivir más y mejor, en realidad.

CHOCOLATE PURO: Aporta mucha energía y, además, ayuda a tener un mejor estado de ánimo. Es rico en hierro, potasio y magnesio, y también en vitaminas A, E y B1 y B2. También contiene lípidos y proteínas. Eso sí, nada de chocolate blanco o con leche, ¡hay que tomarlo puro! Date un capricho y toma una onza cuando te sientas cansada, notarás la diferencia rápidamente.

HIGOS Aportan muchos azúcares saludables que se transforman en energía de inmediato. Además, contienen mucho calcio y ácido fólico, unos nutrientes esenciales para fortalecer nuestros huesos y evitar la descalcificación y prevenir la osteoporosis. Así que no dudes en tomar unos cuantos si notas que te hace falta recargar las pilas

IMPORTANCIA

El organismo humano utiliza la energía para muchos propósitos; por ejemplo: caminar, correr, moverse, respirar, crecer, madurar los tejidos, producir leche materna y mantener los tejidos sanos. La energía necesaria para vivir se obtiene de los alimentos.



CUADRO SINOPTICO DE RECOMENDACIONES NUTRICIONALES Y ALIMENTARIAS, DIETA EQUILIBRADA.

✚ Recomendaciones
nutricionales y
alimenticia

Lo más importante de comer bien no es estar en línea sino sentirte bien contigo misma y que tu organismo esté en su normal funcionamiento y además hay que recordar que para estar al 100% en condiciones hay que ingerir alimentos sanos, es así como hay que realizar estas recomendaciones:

- 1- Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.
- 2- Tomar a diario 8 vasos de agua segura.
- 3- Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
- 4- Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
- 5- Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
- 6- Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
- 7- Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.
- 8- Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.
- 9- Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.
- 10- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas en la población.

CONCEPTO

Se considera que una dieta alimentaria equilibrada contiene cantidades suficientes de calorías y nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo óptimo del organismo en cada etapa de la vida, así como para prevenir deficiencias o excesos nutricionales.

EN QUE CONSISTE

Una dieta equilibrada consiste en comer alimentos los cuales nos aportan una óptima salud, la dieta tiene que ser;

- ADAPTADA: la dieta debe ser totalmente personalizada a las particularidades de cada persona como he comentado anteriormente, a sus horarios, sus condiciones económicas, a su estado emocional, etc.
- COMPLETA: ha de aportar en las cantidades adecuadas todos los nutrientes y fibra que nuestro organismo necesita.
- SATISFACTORIA: no podemos olvidar que comer es un placer, es importante que los alimentos, las cantidades y las preparaciones sean apropiados i agradables para satisfacernos.
- VARIADA: para que se aleje de la monotonía es muy aconsejable variar nuestra gama de alimentos y que sean frescos y de temporada.
- SUFICIENTE EN ENERGÍA: que nuestra dieta aporte la energía que necesitamos es importante tanto para el funcionamiento correcto de nuestro organismo como para prevenir el exceso de peso y todas las dolencias y patologías asociadas. Para adelgazar, la mejor opción es hacer una dieta equilibrada para perder peso, en la que se controle el aporte calórico y de nutrientes, para reducir el peso evitando déficits nutricionales y comprometer la salud.
- SEGURA: no debe poner nuestra salud en riesgo, debe prevenir las toxiinfecciones alimentarias y evitar la ingestión de componentes nocivos.

✚ Dieta
equilibrada