

**Nombre de alumnos: Ana cristel Camas alvarez**

**Nombre del profesor: Joanna Judith casanova Ortiz**



**Nombre del trabajo: Los principios generales de nutrición y dietética (CUADRO SINOPTICO)**

**Materia: FUNDAMETOS DE ENFERMERIA III**

**Grado: 3 cuatrimestre**

**Grupo: “A”**

Pichucalco, Chiapas a 19 de mayo del 2021



Consiste en la reincorporación y transformación materia y energía del proceso en el cual un organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y elimina.

**NUTRICION**

Es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo estos incluyen 3 etapas selección de alimentos, la preparación de los alimentos y la ingesta al consumo de los alimentos.

**ALIMENTACION**

Es todo lo que consumimos durante 24 horas, conjunto de sustancias alimenticias que un ser vivo toma habitualmente es la suma de comidas que realiza una persona u otro organismo mientras que los hábitos dietéticos conforman el patrón de alimentación que sigue a diario.

**DIETA**

Una dieta correcta debe ser completa debe de tener macronutrientes y micronutrientes, las características que se debe de tener en cuenta para una dieta correcta es:

ADECUADA a las condiciones fisiológicos del organismo en todos los aspectos: económico, cultural y entorno social, ya que la mejor dieta se acoplará a tu estilo de vida

EQUILIBRADA que genere un equilibrio de nutrientes en tu dieta; ya que tu plato se debe conformar por 25% de cereales, 50% de vegetales y 25% proteína.

COMPLETA dentro de una nutrición balanceada para cuidar de nuestra dieta, es elemental que se incluyan todos los grupos de alimentos: cereales, leguminosas, frutas, verduras y oleaginosas.

SUFICIENTE debe contener la cantidad de alimentos que pueda consumir una persona para que cubra las 1500 calorías al día ya que se deben de cubrir las necesidades con base en la edad, género, peso, estatura y estilo de vida.

VARIADA debe de ver de todo alimento, cada alimento aplica diferentes nutrientes lo recomendable es variar lo máximo posible, por ejemplo, cuando comas frutas, varía entre papaya, melón, mango, plátano, sandía, y así con cada grupo alimenticio.

PRINCIPIOS GENERALES DE NUTRICION Y DIETETICA

**CARACTERISTICAS DE DIETA CORRECTA**



Son sustancias que nos proporcionan a dar energía para un buen funcionamiento para reparar y construir estructuras orgánicas, para promover el crecimiento y para regular procesos metabólicos, para que pueda absorber carbohidratos y lípidos por eso se les llama regular procesos metabólicos.

**MACRONUTRIENTES**

Son moléculas formadas por aminoácidos su función es el transporte, estructural (miosina y actina), reguladora contráctil, inmunológica (leucocitos) y energética, FUENTES ALIMENTARIAS origen animal aportan vitaminas de alto valor biológico y la del origen vegetal da vitaminas de bajo valor biológico, RECOMENDACIONES DE USO las proteínas deben de ser del 10% al 20% tapa adulta 0.8 gramos por kilogramos de peso.

**PROTEINAS**

Son moléculas de azúcar junto con las proteínas y las grasas, los carbohidratos son uno de los tres nutrientes principales que se encuentra en alimentos y bebidas, su función es proporcionar energía al cuerpo, su clasificación SIMPLE: son aquellos azucares que se absorben de manera rápida y por lo cual podemos obtener energía de forma instantánea COMPLEJOS: la absorción de los organismos en forma lenta dará energía poco a poco FUENTES ALIMENTARIAS avena todo los alimentos integrales aportan carbohidratos complejo el maíz y algunas frutas verduras en poca cantidades RECOMENDACIONES DE USO Lo realmente saludable es consumirlos de forma moderada entre el 50 y 55% de la ingesta calórica diaria.

**CARBOHIDRATOS**

Son las que nos aportan más energía o calorías, su función es energética forman parte de estructuras membranas celulares, las grasas ayudan a la absorción, transporte o a la formación de vitaminas (liposolubles) de la cual forman algunas hormonas que les aportan 9 proteínas FUENTES ALIMENTARIAS los aceites en el aguacate, semillas (nueces, semillas de girasol, Abas) carnes y tocino RECOMENDACIÓN DE USO de 30% a 35%

**GRASAS**



Son pequeñas cantidades de vitaminas y minerales son partículas muy importantes para funciones del organismo requeridos por el cuerpo para la mayoría de las funciones celulares las deficiencias más comunes de micronutrientes incluyen vitamina A, vitamina D, vitamina B12, hierro, yodo y zinc.

**MICRONUTRIENTES**

Son sustancias orgánicas complejas se encuentran en los alimentos en pequeñas cantidades el organismo humano lo requiere en cantidades mínimas, LIPOSOLUBLE se almacenan en el tejido graso del cuerpo las cuatro vitaminas son A,D,K o E minerales y oligoelementos en este grupo se encuentra el calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, cloro, azufre, hierro, yodo, zinc, cobre, cromo, selenio y flúor HIDROSOLUBLE estas no están almacenada en el cuerpo toda vitamina hidrosoluble en el cuerpo sobrante sale del cuerpo guarda una pequeña reserva de vitaminas son 8 vitaminas del grupo B y la vitamina C

**VITAMINAS**

MICRONUTRIENTES

**MINERALES**

Son elementos naturales no orgánicos se encuentra en el calcio, hierro, sodio, potasio y zinc son los mas principales para el organismo dela formación del cuerpo y del ritmo cardiaco

JAJAJAAAJJAJAJAJAJA

**ENERGIA**

Es la capacidad para realizar un trabajo, se aplica en la nutrición en lo que refiere al consumo de alimentos

**AGUA Y ELECTROLITOS**

AGUA es fundamental para el organismo es un elemento más abundante del planeta y de nuestro cuerpo, 70% en el organismo, 22% en los huesos, 85% en el cerebro, 80% en los riñones, 71% en la piel, LA FUNCION DEL AGUA EN EL ORGANISMO ES: reacciones, transporte, regulación de la temperatura, eliminación de sustancias de desecho, lubrificación, componente esencial de muchos líquidos el organismo LOS ELECTROLITOS son minerales presentes en la sangre y otros líquidos corporales que llevan una carga eléctrica, es importante mantener el equilibrio de electrolitos en el cuerpo son sodio, potasio, calcio, magnesio, cloruro, fosfato del hidrogeno, carbonato de hidrogeno.



- Utiliza preferentemente el aceite de oliva virgen para cocinar y aliñar, cocina en olla a presión, horno o microondas y evita los rebozados y guisos con muchas grasas y aceite modera el consumo de grasas de origen animal (mantequilla, nata o tocino) embutidos y alimentos precocinados que las contengan.

-Consume con mayor frecuencia pescado y aves, que carne elige carnes de piezas magras (jamón, lomo o solomillo, tanto de cerdo como de ternera) toma pescados azules al menos dos veces por semana.

-Reduce el consumo de azúcar, dulces, bollería industrial y refrescos azucarados

-Limita el consumo de alcohol a 1 copa de vino, cerveza o sidra al día, si eres mujer; si eres hombre no más de 2 al día.

-Ten cuidado con la sal, limita y modera su consumo.

-Acompaña siempre las comidas con agua y pan.

-Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.

-No te saltes el desayuno e incluye al menos tres grupos de alimentos diferentes.

-Varía tu desayuno no cenas ni comes siempre lo mismo

**RECOMENDACIONES NUTRICIONALES**

DIETA EQUILIBRADA

Controla el consumo de alimentos y bebidas con la intención de perder, aumentar o mantener el peso aporta la proporción adecuada de macronutrientes hidratos de carbono, proteínas y grasas, micronutrientes (vitaminas, minerales y antioxidantes) y fibra, en función de nuestras características personales: edad, sexo, altura, actividad física, estilo de vida y otras condiciones como puede ser, por ejemplo, padecer una patología ayuda a combatir esta epidemia y a prevenir enfermedades asociadas como diabetes, cardiopatías o cáncer una dieta equilibrada se caracteriza por tener 6 cualidades: ADAPTADA, COMPLETA, SASTIFACTORIA, VARIADA, SUFICIENTE EN ENERGIA.

**DIETA EQUILIBRADA**



EL PLATO DEL BUEN COMER facilita la identificación de los grupos de alimentos se dividen en los siguientes tres: Frutas y verduras, cereales y tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal, la combinación y variación de la alimentación, la selección de menús diarios con los tres grupos de alimentos y el aporte de energía y nutrientes a través de la alimentación correcta, ningún grupo es más o menos importante el objetivo del plato del buen comer es resaltar las proporciones por grupo de alimentos que se recomienda que incluyan las tres comidas principales, en cuanto al consumo de alimentos de origen animal, se encuentra la carne roja, pollo, pavo, pescado y huevo los cuales son fuente de proteínas de alta calidad, así como de vitaminas y minerales, entre los nutrientes de la carne se encuentran: PROTEÍNAS, VITAMINA B2, VITAMINA B6, HIERRO, COLINA, FÓSFORO Y ZINC

DESAYUNO: Yogur con cereales, trozos de fruta fresca, ensalada mixta.

COMIDA: lomo de cerdo con puré de patata y guisantes. Yogur.

MERIENDA: Yogur y fruta.

CENA: Sopa de verduras en juliana con fideos. Calabacines o berenjenas rellenas de carne o pescado y verduras. Fruta.

**PLATO DEL BUEN COMER**